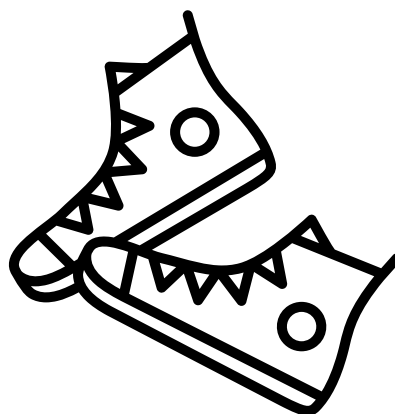




WF z Klasą

PRZEWODNIK PO PROGRAMIE

EDYCJA I



WF z Klasą

PRZEWODNIK PO PROGRAMIE

EDYCJA I

Autorzy: Andrzej Chomiuk, Janusz Dobosz, Edyta Flądrowa, Anna Gilla, Jakub Kryński, Marcin Łotewski, Lucyna Milewska-Moneta, Alicja Pacewicz, Piotr Pacewicz, Justyna Polanowska, Katarzyna Rymarek, Magda Sottys, Katarzyna Szczeniak, Grzegorz Więclaw, Małgorzata Zalewska. Zespół WF z Klasą

W publikacji wykorzystano fragmenty następujących materiałów:

- blogi uczestników programu WF z Klasą: blogiceo.nq.pl/wfzklasa,
- tekst ujednolicony Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz.U. 1991 nr 95 – poz. 425),
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. poz. 977), Tom 8. *Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa*,
- *Brain-Based Learning: Move Your Body, Grow Your Brain*, <http://www.edutopia.org/blog/move-body-grow-brain-donna-wilson> [dostęp 30.05.2014],
- *What is Brain-Based Learning?* <http://feaweb.org/brain-based-learning-strategies> [dostęp 30.05.2014],
- *Kulturystyka umysłowa*, Wprost 39/2008, <http://www.wprost.pl/ar/139207/Kulturystyka-umyslowa> [dostęp 30.05.2014],
- Marina Cucha, Marcela Matos, Daniela Faria, Sofia Zagalo, *Shame Memories and Psychopathology in Adolescence: The Mediator Effect of Shame* [w:] „International Journal of Psychology & Psychological Therapy” 2012, vol. 12, nr 2, s. 203–218,
- raport „W drodze do szkoły” opracowany na potrzeby fińskiego programu Szkoła w Ruchu, www.liikkuvakoulu.fi,
- materiały fińskiego programu Szkoła w Ruchu, www.liikkuvakoulu.fi,
- *Futbol flagowy. Podręcznik dla nauczycieli i trenerów*, red. M. Łojewski, PLFA 2013.

Zdjęcia: Marcin Fijałkowski, Jakub Kiljan, uczestnicy programu WF z Klasą

Redakcja: Katarzyna Rymarek

Korekta: Iga Kruk

Projekt graficzny i skład: Beata i Michał Cyruchin
Złożono krojami Bariol (Atipo) i Fira Sans (Mozilla).

Druk: Warszawa, sierpień 2014

Nakład: 3000 egz.

ISBN: 978-83-64602-18-4

SPIIS TREŚCI

CZĘŚĆ I. MATERIAŁY EKSPERCKIE --- **9**

PORADNIKI --- **11**

Sportowy Okrągły Stół (SOS) – co to jest?	11
SOS – jak przygotować uczestników	12
Lokalna Akcja Sportowa (LAS) – co to jest?	17
LAS z klasą	18
MiniFit – minitest sprawności fizycznej dla małych i dużych	21
Wybór zajęć na WF-ie	28
Uczniowie zmotywowani do ćwiczeń!	29
Gdy uczeń odmawia wykonywania ćwiczeń	36
Jak pracować z rodzicami uczniów szkół podstawowych	38
WF bez niezdrowej rywalizacji	39
Fair play w życiu szkoły i każdego z nas	41
TIK na WF-ie	44
WF bez wstydu	47
Agresja w szatni	51
Gdy nie ma miejsca na sali gimnastycznej	53
Bieganie nie jest nudne	56

JAK ROBIĄ TO ZA GRANICĄ? FIŃSKA SZKOŁA W RUCHU I INNE PRZYKŁADY --- **61**

Dni tematyczne i szkolne wydarzenia sportowe	62
Jak wykorzystać boisko i najbliższe otoczenie szkoły	65
W drodze do szkoły	67
Aktywna przerwa	68
Ruch w czasie lekcji	70
Rozruszaj ciało, rozwijaj mózg!	72

SCENARIUSZE LEKCJI --- **77**

Futbol flagowy	77
Joga na lekcji WF	84
Zumba	91

CZĘŚĆ II. DOBRE PRAKTYKI, CZYLI NAJCIĘKAWSZE POMYSŁY NAUCZYCIELI	97
ZAKŁADANIE I PROWADZENIE BLOGA	99
PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK	101
Wzorowy SOS	101
LAS na medal	102
Zawody sportowe	105
Rajdy i maratony	106
Dni tematyczne	107
Integrujemy i aktywizujemy innych	108
Proste innowacje	110
Wykorzystujemy nowe technologie	114
Dobre relacje i pozytywna atmosfera	116
Gry i zabawy ruchowe	117
Lekcje poza szkołą	120
Aktywne przerwy i ruch na innych lekcjach	121
Zdobynamy nowe umiejętności	123
Łączymy WF z innymi przedmiotami	125

KIM JESTEŚMY?

WF z Klasą to program **Centrum Edukacji Obywatelskiej** realizowany przy wsparciu „**Gazety Wyborczej**” i portalu **Sport.pl**. Działania finansuje **Ministerstwo Sportu i Turystyki**. Program jest objęty honorowym patronatem **Ministra Sportu i Turystyki, Ministra Zdrowia** oraz **Minister Edukacji Narodowej**.

CO ROBIMY?

Program WF z Klasą wspiera nauczycieli w rozwijaniu kultury fizycznej uczniów i przyczynia się do wypracowania pomysłów na nowoczesne i ciekawe lekcje. Zajęcia – tak obowiązkowe, jak dodatkowe – mogą być bardziej zróżnicowane i bliższe oczekiwaniom młodych ludzi. Wychowanie fizyczne to przecież nie tylko gry zespołowe, lecz także taniec, aerobik, wschodnie sztuki walki, joga, turystyka rowerowa i piesza. Nasz program ma pokazać, że ze sportu w szkole każdy może czerpać przyjemność.

DLACZEGO TO ROBIMY?

Spada poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Jesteśmy przekonani, że lekcje WF prowadzone w mądry i nowoczesny sposób są szansą na odwrócenie tego niebezpiecznego trendu. Kształtowanie w uczniach nawyku regularnego uprawiania sportu jest tak samo ważnym zadaniem szkoły, jak uczenie samodzielnego myślenia. Dlatego szkoła nie może być nastawiona tylko na promowanie sportowych talentów w kilku wybranych dyscyplinach. Jeśli lekcje WF są monotonne lub wiążą się z nadmiernym stresem, biciem rekordów i ciągłą rywalizacją, mogą na całe życie zniechęcić do aktywności ruchowej.

KIM SĄ UCZESTNICY PROGRAMU?

Edycja pilotażowa spotkała się z ogromnym zainteresowaniem ze strony szkół. **Do działań włączyło się tysiąc pięćset placówek ze wszystkich poziomów edukacyjnych.** Udało nam się wspólnie wiele zrobić, ale żeby zmiany były trwałe, program musi być długofalowy. Dla szkół, które

uczestniczyły w pierwszej edycji, przygotowaliśmy nowe zadania, natomiast szkoły, które dopiero rozpoczynają WF z Klasą, mogą płynnie włączyć się w program, wykorzystując doświadczenia nauczycieli działających z nami w roku szkolnym 2013/2014.

CO WF Z KLASĄ ZMIENIŁ W POLSKICH SZKOŁACH DO TEJ PORY?

Wszystkie zmiany wymagają czasu, jednak przeprowadzone przez nas badania wskazują, że dzięki zaangażowaniu współpracujących z nami nauczycieli lekcje WF stały się ciekawsze, bardziej urozmaicone, a uczniowie chętniej w nich uczestniczą. Dzięki naszemu programowi szkolny WF przestaje kojarzyć się z nudą i rutyną, a niecodzienne dyscypliny sportu takie jak kinball, joga, zumba czy futbol flagowy zagościły w wielu polskich szkołach.

O CZYM PRZECZYTASZ W PRZEWODNIKU?

Centrum Edukacji Obywatelskiej koordynuje pracę szkół i zapewnia nauczycielom dostęp do materiałów, scenariuszy lekcji i poradników opracowanych przez ekspertów. Umożliwia też wymianę doświadczeń z innymi uczestnikami przy użyciu sprawdzonych w wielu programach blogów nauczycielskich, na których szkoły opisują swoje działania. **Wyjątkową rolę w programie odgrywają nauczyciele wychowania fizycznego. To właśnie oni tworzą internetowy zbiór Dobrych Praktyk WF.**

Większość tych materiałów znajdziesz w naszym przewodniku. W pierwszej części przedstawiamy wybrane materiały eksperckie WF-u z Klasą poświęcone między innymi motywowaniu uczniów do ćwiczeń, radzeniu sobie z przemocą rówieśniczą, a przede wszystkim zawierające praktyczne wskazówki przydatne w organizacji zajęć. Przeczytasz także o działaniach podejmowanych przez fiński system edukacji, w tym o konkretnych rozwiązaniach, które możesz zastosować w Twojej szkole. Na kolejnych stronach zamieściliśmy trzy scenariusze lekcji, które pomogą w realizacji założeń programu WF z Klasą. W drugiej części przewodnika wybraliśmy dla Ciebie kilkadziesiąt Dobrych Praktyk WF, czyli działań podejmowanych i opisanych przez nauczycieli biorących udział w programie. Pamiętaj, że jeszcze więcej poradników i scenariuszy lekcji znajdziesz na naszej stronie internetowej www.ceo.org.pl/wf w zakładce „Materiały”.

JAK OTRZYMAĆ ZALICZENIE PROGRAMU?

Aby otrzymać zaliczenie programu, w Twojej szkole powinny zostać zrealizowane następujące zadania:

- 1. Sportowy Okrągły Stół (SOS).** Zorganizujcie szkolną debatę dotyczącą udoskonalenia zajęć sportowych i rekreacyjnych w szkole. Porozmawiajcie o tym, jakie oczekiwania mają uczniowie, a jakie nauczyciele. Wspólnie wybierzcie zadania do realizacji w programie.
- 2. Lokalna Akcja Sportowa (LAS).** Istotą LAS jest włączenie do działań społeczności lokalnej lub innej zaprzyjaźnionej szkoły. Możecie sami zorganizować sportowe wydarzenie albo aktywnie włączyć się w większą akcję ogólnopolską (np. Polska biega, Polska na rowery).
- 3. Co najmniej 2 zadania do wyboru.** Każda szkoła wybiera z puli opracowanej przez CEO przynajmniej dwa zadania, które dostosowuje do swoich potrzeb i warunków. Zadania mają na celu między innymi:
 - poprawę frekwencji na lekcjach WF,
 - zainicjowanie zajęć pozalekcyjnych dla wszystkich chętnych uczniów,
 - zwiększenie aktywności uczniów mniej wysportowanych,
 - zmianę sposobu oceniania (opisowo, z naciskiem na wysiłek i postępy),
 - zachęcenie do zdrowszego jedzenia w szkole,
 - ożywienie sportowe całej gminy,
 - systematyczne mierzenie sprawności z wykorzystaniem internetowego kalkulatora wyników,
 - wykorzystanie nowych technologii na lekcjach WF,
 - wsparcie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w prowadzeniu zajęć wychowania fizycznego,
 - sportowe zaktywizowanie rodziców,
 - wprowadzenie ruchu na przerwach i na innych lekcjach,
 - atrakcyjne ćwiczenia dla uczennic (WF z myślą o dziewczynach),
 - ciekawe połączenie WF-u, edukacji zdrowotnej, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości.

Pełny opis zadań wraz ze wskazówkami dotyczącymi ich realizacji znajdziesz na stronie programu www.ceo.org.pl/wf w zakładce „Dla uczestników”.

DOKUMENTACJA DZIAŁAŃ NA BLOGU.

Blog to rodzaj strony internetowej zawierającej odrębne, uporządkowane chronologicznie wpisy. W naszym programie nauczyciel zakłada konto na specjalnej platformie i opisuje podjęte w szkole działania związane z wykonywaniem zadań. Wpisy mogą być komentowane przez innych uczestników. W roku szkolnym 2013/2014 powstały aż 1293 blogi. Moderatorzy WF-u z Klasą czytają wpisy, zamieszczają swoje uwagi i wybierają najciekawsze z nich, tworząc tym samym zbiór Dobrych Praktyk – rozwiązań zasługujących na szczególną uwagę. Opisy wybranych Dobrych Praktyk znajdziesz w ostatniej części Przewodnika.

Informacje o zaangażowaniu szkół docierają do opinii publicznej między innymi za pośrednictwem „Gazety Wyborczej”, portalu internetowego **Sport.pl**, radia oraz innych mediów.

Szczegółowych informacji
udzieli Państwu:

ZESPÓŁ PROGRAMU WF Z KLASĄ

e-mail: wf@ceo.org.pl

tel.: 22 825 01 81 wew. 119

Więcej materiałów
znajdziesz na naszej stronie

www.ceo.org.pl/wf

➔ między innymi
w zakładce „Materiały”

ĆWICZENIA

Tym znaczkiem opatrzone są teksty zawierające konkretne ćwiczenia i pomysły, które możesz zastosować na lekcji WF.

CZĘŚĆ I

MATERIAŁY EKSPERCKIE

PORADNIKI

W tym rozdziale zamieściliśmy poradniki przygotowane przez współpracujących z nami ekspertów, stworzone specjalnie dla programu WF z Klasą. Przeczytasz w nich o sposobach motywowania uczniów do ćwiczeń, radzenia sobie ze wstydem i przemocą rówieśniczą oraz poznasz praktyczne wskazówki przydatne w organizacji zajęć.

Na naszej stronie internetowej regularnie publikujemy dla Was nowe przydatne materiały. Pod adresem www.ceo.org.pl/wf w sekcji „Materiały” → „Poradniki” (<http://www.ceo.org.pl/wf/materiały/poradniki>) znajdziesz następujące teksty:

- ➔ Jak reagować na wyśmiewanie,
- ➔ Jak pracować z otyłym uczniem,
- ➔ Nagradzaj mądrze,
- ➔ Jak przeciwdziałać wadom postawy,
- ➔ Praktyki z Klasą.

SPORTOWY OKRĄGŁY STÓŁ (SOS) – CO TO JEST?

Sportowy Okrągły Stół (SOS) to jedno z zadań obowiązkowych w realizacji programu. Jest to ogólnoszkolna debata na temat udoskonalania zajęć sportowych i rekreacyjnych w szkole.

To kluczowy moment w programie, który pozwoli opisać stan faktyczny lekcji WF w szkole oraz określić potrzeby i kierunek pożądanych zmian. **Uczestnikami dyskusji powinni być nauczyciele, uczniowie oraz dyrekcja szkoły.** Główne pytania, jakie powinny zostać postawione na debacie, to: Co konkretnie chcemy poprawić?; Co możemy zrobić, aby było lepiej?; Jakiego wsparcia potrzebujemy?; Co można zrobić własnymi siłami?; Czego potrzebujemy z zewnątrz?

Debata powinna być współprowadzona przez uczniów, ważne jest jednak, by nad jej przebiegiem czuwał koordynator lub nauczyciel wspomagający zgłoszony do programu. Należy także znaleźć osobę (lub osoby), która będzie pełniła funkcję sekretarza – oczywiście powinna ona mieć do dyspozycji komputer lub inne narzędzie, na którym będzie mogła zapisać wnioski z dyskusji, pomysły, najważniejsze punkty do dalszej pracy.

Proponujemy następujący przebieg debaty: etap burzy mózgów – nieskrępowane dzielenie się problemami i pomysłami na zmiany (dobrym pomysłem jest rozpoczęcie dyskusji wcześniej w klasach, podczas godzin wychowawczych lub w czasie lekcji WF); dyskusja w podzespołach – plusy i minusy dotychczas prowadzonych zajęć WF; dyskusja w podzespołach – propozycje udoskonalenia lekcji; na koniec uczestnicy debaty wybierają zadania, jakie będą realizować w danym semestrze.

Wskazane jest, by w debatę i podejmowanie decyzji włączyć jak największą liczbę uczniów. Przy niektórych pytaniach można zaproponować głosowanie, a jego wyniki traktować jako rozpoznanie problemu, nie jako podjęcie wiążącej decyzji. Debata ma na celu nie tylko znalezienie konkretnych rozwiązań problemów szkolnych, lecz także wysłuchanie głosów

uczniów. Uczestnictwo młodzieży w debacie spowoduje wzrost zainteresowania zajęciami i podnieść motywację do udziału w nich. Ważne, by podjęte na debacie decyzje faktycznie wprowadzić w życie. W przypadku niepodjęcia żadnych działań, uczniowie będą czuli rozczarowanie i zniechęcenie.

Po debacie Koordynator powinien zamieścić na blogu szkoły wypracowane pomysły i postulaty wraz ze zdjęciami z wydarzenia. Fragmenty wpisów przeczytasz na końcu **Przewodnika**, w rozdziale *Dobre Praktyki*, czyli *najciekawsze pomysły nauczycieli*. Więcej wskazówek dotyczących organizacji debaty znajdziesz na naszej stronie internetowej.

SOS – JAK PRZYGOTOWAĆ UCZESTNIKÓW

Opracowanie: Jakub Kryński, psycholog
Katarzyna Rymarek, politolożka

Poniższy poradnik pomoże Ci przygotować debatę szkolną na temat udoskonalenia zajęć WF. Opiszemy w nim:

- ➔ proste pomysły na zaangażowanie uczniów w debatę,
- ➔ problemy, jakie mogą się pojawić w trakcie realizacji programu,
- ➔ wskazówki dotyczące samej debaty (zwróć szczególną uwagę na sformułowania pytań, które możesz zadawać uczniom w jej trakcie).

➔ JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE I UCZNIÓW DO DEBATY

Przygotuj uczniów do debaty w trakcie godzin wychowawczych lub lekcji WF. Pamiętaj: **To w czasie przygotowań możesz zrobić najwięcej – zyskać zaufanie i zebrać szczere opinie!**

Jesteś wzorem w dyskusji – pokaż uczniom, że możesz swobodnie rozmawiać o swoich lekcjach, wysłuchać spokojnie ich opinii, a ogólne lub chaotyczne komentarze zamienić na realne i konkretne postulaty. Twoje doświadczenie w pracy z grupą jest nieocenione w podobnych sytuacjach, więc zaufaj swoim umiejętnościom! Zastanów się wcześniej, co ty sam(a) chciał(a)byś zmienić w lekcjach WF, żeby było ciekawiej.

Aby zapoznać uczniów z założeniami programu WF z Klasą, możesz **wykorzystać krótką prezenta-**

cję przygotowaną przez CEO (www.ceo.org.pl/wf w zakładce „O programie” → „Opis programu”, link: <http://www.ceo.org.pl/wf/news/opis-programu>).

Im więcej powiesz uczniom o programie, tym bardziej będą się czuli zaangażowani. Rozmawiaj z nimi o jego celach. Uświadom im, że są najważniejsi w tym etapie programu, że **są ekspertami, a celem debaty jest poznanie ich opinii.**

Zwróć szczególną uwagę na osoby, które nie lubią lekcji WF i zdają się nimi nie interesować. Powiedz im, że program dotyczy ich w szczególności:

Macie szansę powiedzieć o tym, czego nie lubicie w lekcjach WF i co chcielibyście zmienić.

STEREOTYPY, KTÓRE MOGĄ PRZESZKADZAĆ W DOBREJ KOMUNIKACJI

STEREOTYP 1: Nauczycieli nie obchodzi to, czego chcą i tak naprawdę potrzebują uczniowie. Nie są w stanie zrozumieć ich punktu widzenia.

STEREOTYP 2: Dzieci i młodzież nie potrafią myśleć realistycznie, a jedynie w kategoriach tego, co chcą. Dlatego często mają nierealne oczekiwania.

Porozmawiaj z uczniami o tym, jak te stereotypy wpływają na komunikację między nauczycielami a uczniami, czy są prawdziwe i co można zrobić, żeby nie przeszkadzały w debacie. Zauważ, że uczniowie są na gorszej pozycji negocjacyjnej, ponieważ to nie oni będą podejmować ostateczne decyzje. Może to być czynnik zniechęcający ich do zabierania głosu.

➔ JAK PRZYGOTOWAĆ DEBATĘ

JAK ZORGANIZOWAĆ PRZESTRZEŃ?

To, jak zorganizujesz przestrzeń debaty, nie pozostanie bez wpływu na jej przebieg. Najlepiej, żeby uczniowie czuli się swobodnie, będą wtedy szczerze się wypowiadać. Wybierz **odpowiednio dużą salę**, może być to sala gimnastyczna. Zdecyduj, czy uczniowie mają siedzieć na podłodze, czy na krzesłach: siedzenie na podłodze jest niekrępujące, z drugiej strony ustawienie krzeseł w sali gimnastycznej sugeruje, że debata jest ważnym wydarzeniem w życiu szkoły. **Najlepsze są układy koła/półkola.** Niekorzystne jest ustawienie konfrontacyjne – np. wszyscy nauczyciele siedzący naprzeciwko uczniów. Przestrzeń powinna pokazywać, że dyskusję prowadzicie wszyscy razem.

WIEK UCZNIÓW

Większość zawartych w poradniku wskazówek odwołuje się do wszystkich grup wiekowych uczniów. Wyjątkiem są **pierwsze klasy szkoły podstawowej**. W przypadku najmłodszych uczniów dodatkowo:

- w trakcie debaty podziel uczniów na mniejsze grupy dyskusyjne,
- przygotuj scenariusze pytań, jakie moderatorzy grup będą zadawali uczniom,
- wprowadź więcej zasad do burzy mózgów, np. podnoszenie ręki,
- im młodszy uczniowie, tym debata powinna być krótsza.



Debata w SP nr 1 w Wałczu

➔ KOMUNIKACJA W POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH DEBATY

Na początku debaty poinformuj, jakie są jej zasady, jaki będzie przebieg i ile będzie trwała. Uczniowie będą bardziej zmotywowani do pracy, jeśli będą znali szczegóły.

ETAPY DEBATY

1. DIAGNOZA SYTUACJI – jak teraz wyglądają lekcje WF? Jakie są plusy i minusy?
2. CELE DEBATY – poznanie opinii/potrzeb uczniów, zebranie pomysłów, rozwiązań.
3. BURZE MÓZGÓW – rozwiązania problemów.
4. PROJEKTOWANIE ROZWIĄZAŃ – proces eliminacji i ulepszania pomysłów. Konfrontowanie z celami. Uważaj, żeby rozwiązania były konkretne i realistyczne.
5. PODSUMOWANIE

DIAGNOZA SYTUACJI

Pierwszym etapem debaty jest ustalenie kwestii, które należy omówić. Bardzo ważna jest rola prowadzącego debatę. Musi on(a) podsumowywać wypowiedzi uczestników i tak je formułować, by były konstruktywne. Musi także umiejętnie dopytywać o konkrety. Jeśli problem jest konkretny i rozłożony na poszczególne cegiełki, staje się znacznie prostszy do rozwiązania.

Zbyt ogólne sformułowanie problemu:

Uczniowie nie lubią lekcji WF.

Konkretne sformułowanie:

Uczniowie nie lubią nieprzyjemnych szatni, przeszkadza im brak zastonek w przebieralni; w zimie na sali gimnastycznej jest zbyt zimno; lekcje WF zawsze wyglądają tak samo, itp.

Rozpocznij dyskusję na **trudne tematy**: np. opisz hipotetyczny przypadek, żeby uczniowie nie musieli wpytywać się o siebie.

⋮ Kiedy młodzi ludzie dorastają, na WF-ie czasem jest trudno – jakie problemy mogą się pojawić? ⋮

Ważne: Nie spieraj się ze stanowiskiem uczestnika, dowiedz się, co za nim stoi.

Jaką uczeń sygnalizuje potrzebę?

Zawsze zadawaj pytanie: „dlaczego?”

Uczeń mówi:

Ja po prostu nienawidzę WF-u i już!

Zapytaj:

Dlaczego? Co dokładnie ci przeszkadza? Czego ci brakuje?

Pamiętaj, żeby mówić też o tym, co się teraz podoba na WF-ie (np. atmosfera, sala, wycieczki na basen). To ważne informacje, które często pomijamy, skupiając się na krytyce.

CELE DEBATY

Ustalanie celów jest bardzo ważne. Dobrze sformułowane cele mają wpływ na całą debatę. Możesz w jej

trakcie odwoływać się do nich. Jeśli są **formułowane wspólnie z uczniami** to uczniowie będą się z nimi chętniej utożsamiać. Cele spisz na tablicy/flipczarcie, będą przyciągały uwagę uczestników i pomagały w porządkowaniu debaty.

Jeśli ktoś zbacza z tematu, można się na nie powołać.

Poczekaj, spójrzmy na nasze cele, czy sądzisz, że Twoje rozwiązanie będzie realizowało któryś z nich?

BURZE MÓZGÓW

Burza mózgów polega na swobodnej wymianie pomysłów. Na tym etapie najważniejsze jest pokazanie uczestnikom, że ich **pomysły nie są cenzurowane**. Jednak możliwe, że sami uczestnicy będą mówili: *To głupi pomysł! Co ty wymyślasz?! W takiej sytuacji mów:*

W tym momencie wszystkie pomysły są dobre.

Pozycja moderatora burzy mózgów jest trudna. **Moderator** powinien starać się być **bezzstronny** i nie angażować się w konflikty, np. pomiędzy dyrekcją a uczniami czy pomiędzy uczniami. Musi też rozpoznawać, kiedy dyskusja przestaje być konstruktywna. Jest to trudne, bo czasami powinien pozwolić na wyrażenie niektórych frustracji. Powoduje to ogólne obniżenie napięcia w grupie. Takie pozytywne podsumowanie powoduje, że uczeń uspokaja się, ponieważ dokładnie nazwał jego potrzebę.

Na przykład gdy uczeń wstaje i zaczyna wypowiedź od słów:

Bo nauczyciele w ogóle nie słuchają i nie pozwalają nam robić tego co chcemy, i lekcje w ogóle są głupie.

Odpowiedź:

Rozumiem, że potrzebujesz zostać wysłuchany przez nauczyciela.

PROJEKTOWANIE ROZWIĄZAŃ

W trakcie burzy mózgów mogą paść ogólne sformułowania. Czasami mówimy coś, co wydaje nam się zrozumiałe dla wszystkich, a wcale takie nie jest. Dlatego warto konkretyzować pomysły. Kiedy uczeń mówi np.: *Żeby na lekcjach było fajniej*, nie musi to oznaczać, że tak naprawdę nie ma nic konstruktywnego do powiedzenia. Trzeba dopytać, co ma na myśli:

Co takiego musiałyby się wydarzyć na tej lekcji, żeby było fajnie?

Unikaj zbyt ogólnych punktów planu.

Lekcje WF będą ciekawsze.

Zamiast tego napisz np.:

Na co drugiej lekcji uczniowie będą uprawiać inny sport.

PODSUMOWANIE

Bardzo ważne jest dobre podsumowanie. Wiele osób z całej debaty zapamięta właśnie to. Wymień wszystkie omówione kwestie i skup się na poruszonych rozwiązaniach. Powiedz też, co stanie się dalej. Co dyrekcja zrobi z tymi pomysłami i kiedy można spodziewać się efektów.



Gimnazjum im. Unii Europejskiej w Lutomi Dolnej

➔ JAK RADZIĆ SOBIE Z RÓŻNYMI TRUDNOŚCIAMI

1. **W czasie dyskusji pojawiają się bardzo silne emocje i czujesz się osobiście krytykowany jako nauczyciel WF-u.**

Nie bierz tego do siebie! Czasami w takich sytuacjach emocje nie dotyczą tematu, który wprost się omawia. Kiedy uczniowie narzekają i złoszczą się na nudę, a nie potrafią powiedzieć, co chcieliby robić, to tak naprawdę przeszkadza im co innego, o czym trudniej rozmawiać, np. wstyd spowodowany brakiem zastron pod prysznicem.

2. **W trakcie debaty zapanuje chaos i trudno będzie dojść do jednoznacznych wniosków.**

Nie martw się, nie wszystko stracone. Głównym celem jest poznanie potrzeb/problemów i opinii uczniów. Nauczyciele prowadzący/sekretarze poszczególnych podgrup debatowych zbiorą ważne informacje, nawet jeśli debata zakończy się bez konkretnego planu.

TECHNIKI SKUPIAJĄCE UWAGĘ GRUPY:

- puścić z magnetofonu dzingiel na kilka sekund (można też użyć gwizdka),
- przypomnieć, że cel jest wspólny,
- dać uczestnikom wybór: *Czy wolicie teraz zrobić krótką przerwę, czy porozmawiać dalej o tej kwestii?* Sama zgoda na kontynuowanie może spowodować większą mobilizację.

3. **Brak współpracy ze strony części grona pedagogicznego.**

Debatę organizuje cały Szkolny Zespół WF, czyli koordynator, dyrektor, nauczyciel lub nauczyciele wspierający. Może się jednak tak zdarzyć, że będziesz potrzebował więcej rąk do pomocy, a inni nauczyciele nie będą się chętnie angażować. W takiej sytuacji

próbuj pozyskać nowych sojuszników, zarówno w szkole, jak i poza nią. Pomyśl o pedagogu szkolnym, pracowniku szkolnej biblioteki, aktywnych uczniach oraz rodzicach angażujących się w życie szkolne i/lub uprawiających sport.

4. **Działania mogą się przedłużać, przez co spadnie zainteresowanie programem grona pedagogicznego i uczniów.**

Stwórz harmonogram działań i podziel się nim ze wszystkimi uczestnikami: dyrekcją, gronem pedagogicznym i uczniami. Może on obejmować przygotowanie do debaty, debatę, opracowanie materiału z debaty, przygotowanie rozwiązań i programów, wprowadzanie zmian w życie.

5. **W trakcie debaty może wybuchnąć konflikt, na przykład między nauczycielami a uczniami.**

Czasem wystarczy po prostu nazwać to, co się dzieje: *Widzę, że jesteście bardzo rozemocjonowani i że bardzo zależy wam na tej kwestii.* Często samo nazwanie uspokaja sytuację.

*Jeśli konflikt narasta, warto też zastosować **zamianę ról** – poproś strony:*

Zamieńcie się teraz na chwilę rolami.

Nauczyciele – wyobraźcie sobie, że jesteście uczniami, co jest dla Was ważne w tej sytuacji?

Uczniowie – wyobraźcie sobie, że jesteście nauczycielami, co jest dla Was ważne?

6. **Głośni uczniowie dominują debatę.**

Aktywizuj także cichych uczniów – to ich głos może być najważniejszy w debacie. To oni mogą mieć największe problemy z zajęciami WF i dlatego się nie odzywają.

W trakcie debaty pytaj uczniów, którzy się jeszcze nie wypowiadali:

Z reguły w grupie jest tak, że osoby, które milczą, mają trochę inne i bardzo ciekawe spojrzenie. Jestem ciekawy, co myślicie?

Takie słowa pomogą włączyć uczniów, którzy z reguły nie chcą się wyłamać z głosu większości i pozwolą uniknąć wrażenia wyciągania do tablicy.

Pamiętaj, że program będzie trwał co najmniej kilka miesięcy, szkoła ma więc czas, by nad nim pracować. Chwilowe niepowodzenia nie muszą oznaczać porażki całego przedsięwzięcia.

➔ PRZYDATNE PYTANIA DO ZADANIA W TRAKCIE DEBATY:

1. *Co byście chcieli, żeby się tutaj dziś wydarzyło?*
2. **Konkretyzuj wypowiedzi innych:** *Co to znaczy: fajne gry? Co masz na myśli?*
3. **Przed debatą pobudzaj wyobraźnię:** *Wyobraźcie sobie teraz idealną lekcję WF. Jak by ona wyglądała niezależnie od możliwości szkoły (np. od sal, czasu, pieniędzy)? Co chcielibyście robić? Choć pomysły mogą być początkowo nierealne, pozwolą ostatecznie wewnętrznego cenzora.*
4. **Zamykaj tematy już wystarczająco omówione:** *Czy ktoś chciałby jeszcze coś dodać, czy mogę już to zapisać na tablicy i przejść do następnej kwestii? – zapisanie tematu na tablicy sprawi, że uczniowie będą spokojni, że ich wypowiedzi nie zostaną zapomniane.*
5. **Rozdzielanie kwestii:** *Wydaje mi się, że to są dwie kwestie na raz. Porozmawiajmy najpierw o pierwszej, a drugą zapiszę na tablicy, żebyśmy ją podjęli później.*

LOKALNA AKCJA SPORTOWA (LAS) – CO TO JEST?

Lokalna Akcja Sportowa to jedno z obowiązkowych zadań do wykonania w ramach projektu WF z Klasą. Istotą LAS jest włączenie do działań społeczności lokalnej: rodziców, sąsiadów, mieszkańców gminy, uczniów i nauczycieli innej placówki etc. Lokalną Akcją Sportową nie są więc popularne rozgrywki wewnętrzzszkolne (międzyklasowe).

Możecie sami zorganizować jakieś sportowe wydarzenie (rajd turystyczny lub rowerowy, zawody wspinaczkowe, konkurs tańca, turniej piłkarski, turniej tenisa stołowego czy turniej siatkarski) albo aktywnie

włączyć się w większą akcję ogólnopolską lub lokalną (Polska Biega, Polska na Rowery etc.). Wspólnie z uczniami zmobilizujcie jak największą liczbę uczestników. Pomyślcie o wcześniejszych treningach rów-

no dla bardziej, jak i dla mniej sprawnych. Poszukajcie sojuszników (animatorów sportu, pracowników samorządu) i włączcie do działań nawet tych, którzy na co dzień się nie ruszają.

Zdjęcia i opisy wydarzenia powinny pojawić się na blogu szkoły na platformie CEO. Fragmenty wpi-

sów już przeprowadzonych akcji znajdziesz na końcu **Przewodnika**, w rozdziale *Dobre Praktyki, czyli najciekawsze pomysły nauczycieli*. Więcej wskazówek dotyczących organizacji LAS znajdziesz na naszej stronie internetowej www.ceo.org.pl/wf w zakładce „Dla uczestników”.

LAS Z KLASĄ

Opracowanie: Alicja Pacewicz, ekspertka w dziedzinie nowoczesnych metod nauczania;
Piotr Pacewicz, publicysta i działacz społeczny, inicjator akcji Polska Biega

Jak zorganizować Lokalną Akcję Sportową, w skrócie LAS, i to z klasą? Tajemnica sukcesu jest taka sama, jak w każdym społecznym działaniu i w każdym dobrym projekcie: trafić w potrzeby, stworzyć zespół, który udźwignie zadanie, dobrze zaplanować i zorganizować jego pracę, połączyć pasję, wysiłek i zdrowy rozsądek oraz dodać szczyptę promocji.

➔ KTO TO ZROBI?

Zapewne pierwszą reakcją wielu dyrektorów/dyrektorek lub nauczycieli/nauczycielek WF-u na hasło LAS jest: *muszę zorganizować tę imprezę i przydzielić zadania wybranym nauczycielom/nauczycielkom, ewentualnie angażując także komitet rodzicielski*. To nawet może się udać, ale i tak byłoby zmarnowaną okazją na edukacyjne doświadczenie. Dlatego proponujemy, by LAS potraktować jako **projekt dla całej społeczności szykowany przez jej przedstawicieli**, oczywiście pod nauczycielskim/dyrektorskim okiem. Propagujemy zasadę, że im dalej w LAS, tym więcej drzew, czyli projekt Lokalnej Akcji Sportowej będzie tym lepszy, im więcej osób się zaangażuje.

UTWORZENIE GRUPY INICJATYWNEJ

Proponujemy zacząć od **utworzenia grupy inicjatywnej**, do której zaprosimy wybranych nauczycieli (w tym WF-u), bardziej zaangażowanych w życie szkoły rodziców, a także przedstawicieli władz gminnych i osoby odpowiedzialne w gminie za sport i aktywność fizyczną. Można zaprosić również działaczy lokalnych związków i organizacji sportowych, a także inne osoby, które mogą organizacyjnie, sprzętowo czy finansowo wspomóc LAS. **Zadaniem grupy inicjatywnej jest określenie możliwości działania** (budżetu, sprzętu, przestrzeni itp.).

UTWORZENIE UCZNIOWSKIEGO ZESPOŁU PROJEKTOWEGO

Drugi krok to utworzenie **uczniowskiego zespołu projektowego** pracującego pod okiem nauczyciela/nauczycielki (najlepiej WF-u). Zadaniem zespołu jest opracowanie projektu LAS i przeprowadzenie go w ramach opisanych przez grupę inicjatywną. Uczniowski zespół projektowy określa najpierw harmonogram swoich prac i dzieli się rolami. Zaczyna od ustalenia programu LAS. W tym celu przeprowadza konsultacje z nauczycielami, rodzicami i przede wszystkim samymi uczniami/uczennicami, może nawet posłużyć się głosowaniem nad alternatywnymi pomysłami. Dobrym rozwiązaniem jest też konkurs na pomysł, w co grać i w co się bawić podczas LAS. Nagrodą w konkursie jest... realizacja proponowanego pomysłu!

PLANOWANIE I PODZIAŁ ZADAŃ

Następnie **zespół planuje kolejne czynności i dzieli się zadaniami**, takimi jak: opracowanie szczegółowego programu imprezy, opracowanie kosztorysu (w ramach programu) i pilnowanie wydatków (a po imprezie rozliczenie się z nich), przygotowanie niezbędnego sprzętu (kupno lub wypożyczenie), promocję imprezy w szkole i poza nią, zapewnienie napojów i poczęstunku, zaproszenie osób z zewnątrz, w tym lokalnych mediów. Podczas samej LAS nad imprezą czuwają osoby wyznaczone przez zespół.

➔ CO WYBRAĆ?

Jesień jest w Polsce kapryśna, ale wciąż można zorganizować LAS **na dworze**: na szkolnym boisku, w pobliskim parku czy lesku, na Orliku – jeśli jest dostępny. W razie złej pogody LAS można zorganizować **w szkole**.

NA DWORZE:

- **minirajd rowerowy,**
- **bieg lub seria biegów** (np. na 100 m, 400 m i 3000 m, w zależności od wieku startujących osób),
- **bieg na orientację** (trudny w przygotowaniu, ale atrakcyjny),
- **wielobój,**
- **ścieżka zdrowia** z serią ćwiczeń po drodze,
- **przeciąganie liny** (zapomniana dobra zabawa),
- **szybki turniej piłki nożnej, siatkówki lub koszykówki,**
- **turniej badmintonu lub frisbee.**

W SZKOLE:

- **rozgrywki ping ponga,**
- **konkurs tańca,**
- **zawody gry w zośkę,**
- **konkurs hula-hoop,**
- **turniej gier zespołowych** na sali gimnastycznej.

Można też LAS potraktować jako okazję do przeprowadzenia **Testu Sprawności**, na przykład Testu Coopera czy testu **MiniFit** opisanego w programie WF z Klasą. Dobrym pomysłem jest łączenie inicjatyw tak, by zwiększyć różnorodność propozycji. Jako dodatek do ćwiczeń fizycznych można dołączyć testy wiedzy na temat zdrowego trybu życia, gry planszowe, konkursy piosenki o aktywności fizycznej, występy szkolnego teatru czy kabaretu itp.

➔ ZASADY

Wybierając formę działania i układając scenariusz LAS, należy przestrzegać kilku zasad kluczowych dla programu WF z Klasą.

- ➔ **Pełne uczestnictwo.** Chodzi o to, by w LAS mógł i chciał wziąć udział każdy uczeń i każda uczennica. W biegu czy rajdzie rowerowym jest to względnie łatwe. Doskonałe są też wszelkie formy sztafety, w których wynik zespołu zależy od osiągnięć wszystkich uczestników. Jeżeli jednak organizujecie miniturniej w jakiejś konkurencji, zadбайcie, by zagraли wszyscy, co oznacza unikanie systemu pucharowego (w którym słabsi gracze odpadają od razu). W turniejach indywidualnych mecze ping ponga czy siatkówki powinny być krótkie, jednosetowe. Trzeba zadbać, by w drużynach grających w sportach zespołowych znalazły się też osoby mniej sprawne, dlatego lepiej składy losować niż dobierać.
- ➔ **Przełamywanie barier.** Barierą uczestnictwa może być np. ubóstwo dziecka. Należy zrobić wszystko, żeby tę barierę przełamać, choćby wypożyczając rowery dla uczniów, którzy ich nie mają, a może nawet wszystkie rowery – te prywatne i te wypożyczone – losować wśród uczestników. Barierą uczestnictwa nie może też być niższa sprawność czy płeć – program musi gwarantować równe uczestnictwo dziewczyn i chłopców.
- ➔ **Dobra zabawa dla wszystkich.** Unikajmy tradycyjnych formuł mistrzostw szkoły czy turnieju klas, które będą wymuszać podział na najsprawniejszych sportsmenów i resztę skazaną na kibicowanie. LAS nie kulturuje rywalizacji, której w życiu szkolnym i społecznym jest wystarczająco dużo, ale ma ją przełamać i być powszechnym świętem sportu i zabawy. Poza uczestnictwem w programie sportowym można zaproponować uczniom i uczennicom inne role: reporterki, która przeprowadza wywiady i pisze relację do szkolnej gazetki, pocieszacza, który dopinguje i nagradza brawami tych, którym gorzej w czymś poszło, kibiców dopingujących wszystkich zawodników.
- ➔ **Inwencja.** Receptą na dobrą LAS jest kreatywność jednostek, a przede wszystkim twórcze nastawienie całych grup. Pamiętajcie, że najlepsze i naprawdę oryginalne pomysły przychodzą nie od razu, na przykład podczas burzy mózgów najpierw padają znane pomysły i tradycyjne rozwiązania. Postarajcie się dać sobie i swoim uczniom tyle luzu, żeby wymyślili fajne konkurencje, które mogą być też zabawne. Można też zrobić konkurs na najgroźniejszy sportowy okrzyk bojowy. Innym niekonwencjonalnym pomysłem jest „Szybki kurs tańca dla każdego mieszkańca”, z losowanym udziałem wszystkich uczestników/uczestniczek, w tym rodziców, urzędników i nauczycieli.
- ➔ **Jemy zdrowo.** Jeżeli planujecie poczęstunek dla uczestników, zadбайcie, by jedzenie i picie było świeże i zdrowe. Zakazane są napoje bąbelkowe, chipsy i fast foody. Zamiast (obok) pieczonych kiełbasek, można grillować warzywa, a na deser zaserwować jabłka lub ciasto domowej roboty z ograniczoną ilością cukru itp. (przepisy znajdziecie na www.ceo.org.pl w zakładce programu „Młodzi odwagi” → „Materiały” → „Przepisy” <http://www.ceo.org.pl/odwagi/materialy/przepisy>).
- ➔ **Bezpieczeństwo.** Musicie uruchomić wyobraźnię, by zminimalizować ryzyko urazów. Pamiętajcie o podstawowych zasadach:
 - W piłkę nożną czy koszykówkę (lub w inne gry kontaktowe) małe dzieci nie mogą grać ze znacznie starszymi uczniami lub dorosłymi.
 - Należy ostrożnie, o co można się uderzyć czy potknąć (wychodzące na powierzchnię korzenie drzew na trasie należy pomalować kredą w jaskrawym kolorze).

- Rajdy rowerowe nie mogą odbywać się na drogach z ruchem samochodowym, a jeżeli przecinają takie drogi, to należy zwrócić się do policji z prośbą o zabezpieczenie tego miejsca.
- W sztafetach i grach zespołowych plac gry i trasę należy wyznaczyć w sposób dostatecznie wyraźny.
- Kluczową rolę odgrywają tu sędziowie i opiekunowie poszczególnych konkurencji. Musicie mieć przygotowaną apteczkę i zaplanowany tryb postępowania na wypadek poważniejszego urazu. Może wśród rodziców jest lekarz?
- Przed każdym startem obowiązuje rozgrzewka (w tym minimum pięć minut rozciągania).
- Uczniowie powinni mieć odpowiednie buty, zwłaszcza na śliskich powierzchniach (parkiet, asfaltowe boisko po deszczu).

Kryteria sukcesu. Należy z góry określić, co uznamy za sukces. Ilu było uczestników/uczestniczek, jaki był ich poziom satysfakcji, jakie nagłośnień w mediach, czy było radośnie. Uczniowski zespół projektowy przedstawia do publicznej wiadomości szczegółowe podsumowanie LAS. Zwraca w nim uwagę, czy akcja się udała czy nie, wskazuje na mocne i słabsze strony, formułuje wnioski na przyszłość. Organizatorzy LAS zamieszczają też zdjęcia i krótką relację na blogu szkoły w programie WF z Klasą.



SP nr 7 w Poznaniu

MINIFIT – MINITEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA MAŁYCH I DUŻYCH

Opracowanie: dr Janusz Dobosz

➔ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO POCHODNA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Poprzez podejmowanie aktywności fizycznej człowiek uruchamia bodźce stymulujące jego rozwój somatyczny i aktywizujące mechanizmy adaptacji do funkcjonowania w środowisku. W wyniku tego oddziaływania kształtuje się sprawność fizyczna – zaradność w realizowaniu zadań ruchowych. Zadania te mogą być stawiane przez człowieka samemu

sobie (*Codziennie rano będę uprawiał gimnastykę*) lub mogą być narzucane przez otaczające człowieka środowisko (*Mieszkam kilometr od przystanku autobusowego, muszę do niego maszerować, by pojechać do szkoły lub pracy*). Zawsze jednak wymagają od nas podjęcia aktywności fizycznej i posłużenia się ruchem do osiągnięcia postawionego sobie celu.

Profesor Ryszard Przewęda uzależnia taką sprawność od trzech składowych: **MOGĘ**, **UMIEM** i **CHCĘ**. Filar **MOGĘ** skupia ludzką morfologię (budowę organizmu, zewnętrzną i wewnętrzną) i fizjologię (funkcjonowanie organizmu). To nasz szkielet, mięśnie, włókna nerwowe, tętnice i żyły – nasze narządy i układy organizmu oraz funkcje, jakie realizują. **UMIEM** to z kolei zasób naszych doświadczeń ruchowych, wypracowane w praktycznym działaniu i przechowywane w naszym

układzie nerwowym programy (procedury) kolejnego i adekwatnego uruchamiania mięśni, których skutkiem jest wykonywanie określonych ruchów. To umiejętność posłużenia się ciałem dla osiągnięcia tego, czego pragniemy, czego oczekujemy. **CHCĘ** to nasze motywacje, siła woli, wytrwałość – cechy psychiczne uruchamiające i podtrzymujące naszą aktywność ruchową. Bardzo często decydujące o powodzeniu w podejmowanych przez nas działaniach ruchowych.

➔ DLACZEGO MIERZYMY SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ?

Pomiary sprawności fizycznej przeprowadzamy z **dwóch powodów**.

Pierwszy powód to chęć porównania się z innymi, udowodnienia sobie i otoczeniu, że potrafisz coś zrobić lepiej niż inni, być szybszy, silniejszy, wytrzymalszy. Być sprawniejszy od otaczających mnie i konkurujących ze mną osób. Taki motyw znajdziemy w rywalizacji sportowej. Tam nie ma znaczenia, jakie mam predyspozycje, jaki jest mój potencjał do rywalizowania z innymi. Miarą tego, jaki jestem, jest uzyskany wynik.

Przedstawiony powyżej sposób pomiaru sprawności fizycznej wpisuje się w proces szkolenia sportowego (w tym dzieci i młodzieży) i służy mierzeniu osiągnięć w działaniach ruchowych na drodze do mistrzostwa, w dążeniu do sukcesu w rywalizacji sportowej. Odnosi się zatem głównie do tych, którzy mają odpowiednie predyspozycje (talent sportowy) i, co niezwykle ważne, potrafią zbudować w sobie chęć konkurowania z innymi. Dotyczy więc tylko niektórych spośród nas.

Drugim powodem pomiaru sprawności fizycznej może być chęć porównania swojego aktualnego wyniku z rezultatami, które osiągnąłem pół roku, dwa czy trzy lata wcześniej. Odnosimy rezultaty nie do innych, ale do samych siebie, do tego, jakimi byliśmy jakiś czas temu. **Potrafimy określić nasz rozwój. Dowiadujemy się, jacy jesteśmy i jak się zmieniamy. W taki sposób może mierzyć się każdy. I tak jak co pół roku badamy stan naszego uzębienia, tak powinniśmy zbadać własną sprawność.**

Sprawność fizyczna jest miarą naszego zdrowia, jego pozytywnym miernikiem. Dzięki temu możemy sami w prosty sposób dowiedzieć się, jakie to zdrowie jest. Możemy je w prosty sposób mierzyć i kontrolować. Taki pomiar sprawności fizycznej ma służyć głównie motywowaniu nas do działania i budowaniu możliwie najlepszego samopoczucia. Eksponuje pracę nad własnym ciałem, otaczanie go troską i optymalizowanie zdolności wysiłkowych, zawiera się więc dokładnie w tym, co stanowi sens wychowania fizycznego. I do czego chce nas doprowadzić WF z Klasą!

Niezbędnym warunkiem zdobycia wiarygodnej wiedzy na temat własnego rozwoju motorycznego jest prowadzenie systematycznych pomiarów. Nie ma przy tym żadnego uzasadnienia badania sprawności fizycznej co tydzień czy co miesiąc. Po to, by uzyskać wystarczająco dobry obraz zmian własnej sprawności wystarczy mierzyć ją raz na pół roku. W przypadku szkoły mogłyby to być np. miesiące wrzesień/październik i kwiecień/maj. Przy czym, co jest bardzo istotne, należy:

- zadbać o prawidłowy sposób przeprowadzenia prób (tzn. zgodny z instrukcją),
- eliminować wykonywanie prób w przypadkach kontuzji lub dolegliwości,
- dążyć do jak największego zaangażowania ćwiczących w ich realizację.

Wykonywanie pomiarów na pół gwizdka nie da nam prawdziwego obrazu naszej motoryki.

→ ZASADY PRZEPROWADZANIA TESTÓW, O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ

BEZPIECZEŃSTWO.

Nawet organizując ćwiczenia w zgodzie z przedstawionymi poniżej instrukcjami, nauczyciel musi cały czas mieć włączoną wyobraźnię i przewidywać możliwe zachowania dzieci. Nie znajdziemy sposobów postępowania, które zawsze i wszędzie będą się sprawdzały, nie ograniczając przy tym w drastyczny sposób swobody i radości wychowanków. **Można oczywiście wszystkich niećwiczących w danej chwili położyć na parkiecie i poprosić, by udawali zwalone pnie, ale chyba nie jest to coś, co sami chcielibyśmy robić.**

ROZGRZEWKA.

Przed przystąpieniem do testów należy przeprowadzić dość intensywną, lekko-atletyczną rozgrzewkę. Powinny się na nią składać: co najmniej kilkuminutowy powolny bieg lub lepiej: zabawa ożywiająca (a najlepiej dwie o rosnącej intensywności wysiłku), wymachy ramion i nóg, skłony, skrętoskłony, ćwiczenia rozciągające mięśnie barków i ramion, stretching, przyspieszenia i sprinty.

→ OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH

1. SKOK W DAL Z MIEJSCA

Miejsce realizacji i przyrządy

Próbie przeprowadzamy na sali gimnastycznej, boisku sportowym lub równym, twardym placu ziemnym. **Uczniowie powinni wykonywać tę próbę w obuwiu.**

Należy unikać wykonywania jej na betonie lub asfalcie. Można również jako miejsce do wykonania próby wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne, zabezpieczone przed przesuwaniem się. Warunkiem jest jednak ustalenie

miejsca odbijania się na twardym podłożu. W miarę trwale i w widoczny sposób, np. nietransparentną taśmą samoprzylepną, wyznaczamy linię odbicia, tak by zagwarantować ćwiczącym swobodę ruchu i bezpieczeństwo (miejsce wykonywania próby, zwłaszcza lądowania po skoku, powinno się znaleźć w odpowiedniej odległości od ścian).

Przyrządy do pomiaru

W przypadku, gdy badamy liczne grupy ćwiczących, usprawnimy przeprowadzenie testów, wytyczając permanentnym pisakiem na podłożu sali gimnastycznej (może wspólnie z uczniami?) prostopadłe do kierunku skoku i równoległe względem siebie linie. Grubsze i, na przykład, czerwone co 5 i 10 cm, oraz cieńsze czarne co 1 cm. Grubsze linie należy w czytelny sposób opisać. Zabierze nam to trochę czasu, ale bardzo przyspieszy i ułatwi przeprowadzenie próby.

W przypadku pomiarów dokonywanych dla jednej lub dwóch, trzech osób posługujemy się przygotowaną miarą. Do mierzenia możemy wykorzystać taśmę mierniczą lub zwijaną miarę budowlaną. **Nie korzystajmy z miar krawieckich.** W ich przypadku metr

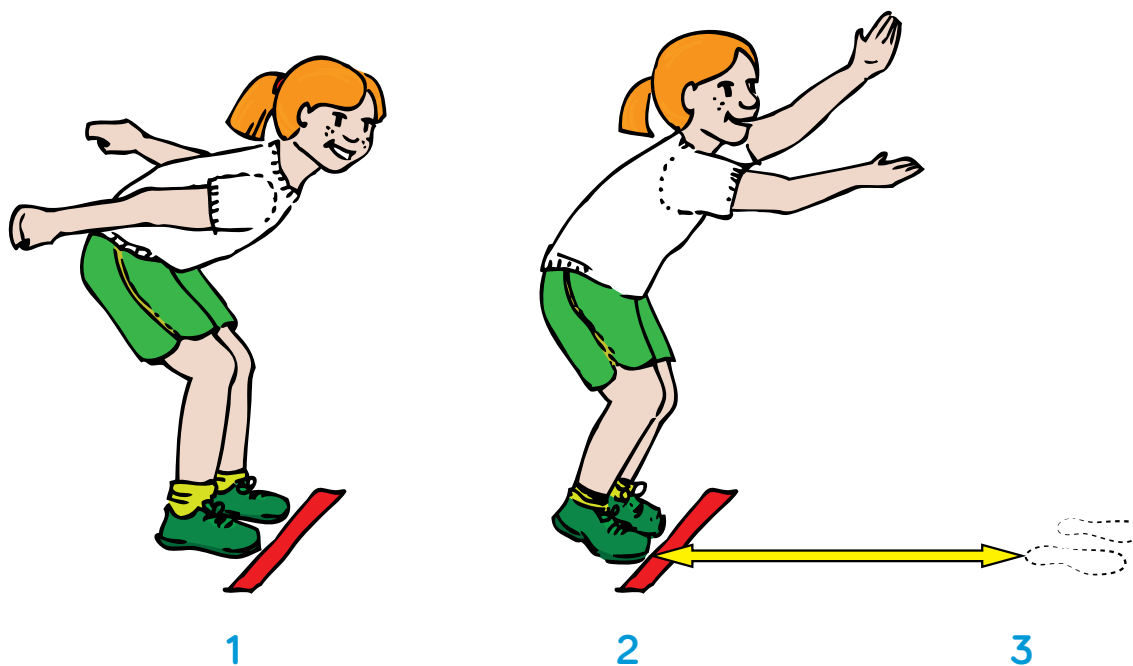
zbyt często znacząco się różni od obowiązującego wzorca metra.

Sposób wykonywania

Badany staje w małym rozkroku, ustawiając stopy równoległe przed linią odbicia. Następnie tak jak jest mu najwygodniej pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (wykonuje półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym energicznie odbija się obunóż jak najdalej przed siebie, wykonując równoczesny wymach rąk w przód. W czasie wykonywania próby należy kontrolować poprawność ustawienia stóp. **W żadnej fazie odbicia nie powinny one kontaktować się z wytyczoną linią.** Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, powtarza skok.

Wynik

Notujemy długość skoku mierzoną od pierwszej w kierunku skoku krawędzi linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Z dwóch wykonanych skoków notujemy dłuższy z dokładnością do 1 cm.



2. ZWIS NA DRAŻKU

Miejsce realizacji i przyrządy

Metalowy drążek poziomy lub niezbyt gruba (ok. 3 cm średnicy), lecz dosyć mocna żerdź zawieszona poziomo na wysokości osiągalnej, dokładnie sprawdzona pod kątem bezpieczeństwa przed przystąpieniem do próby. Odpowiednie podłoże lub materac ustawiony jako zeskok pod drążkiem. Przydatne są magnesja lub talk do rąk. Stoper.

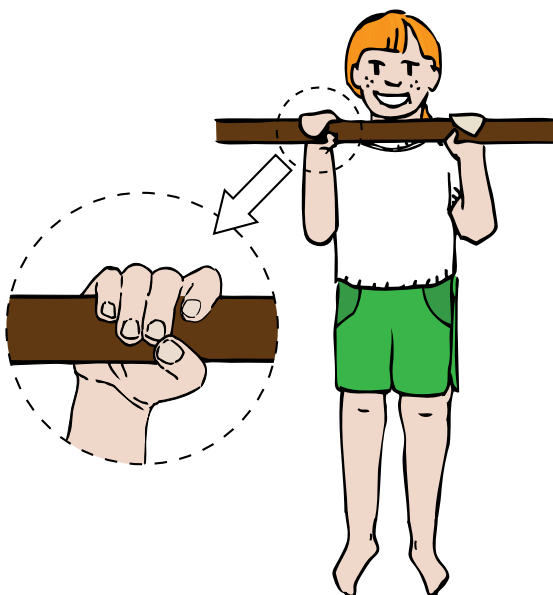
Sposób wykonania

Próba polega na jak najdłuższym wytrzymaniu zwisu na drążku, z ramionami ugiętymi w stawach łokciowych. Badany staje pod drążkiem, chwyta go nachwytem (zamkniętym – palcami od góry i kciukiem od dołu) na szerokość barków. Prowadzący próbę pomaga unieść w górę ciało badanego tak, aby jego broda znalazła się powyżej drążka. Można również przyjmować pozycję wyjściową i rozpoczynać próbę od stania na taborecie lub krześle. W chwili gdy uczeń rozpoczyna samodzielny zwis (nauczyciel przestaje podtrzymywać ucznia lub spod stóp badanego wysunięte zostaje krzesło albo stołek), następuje uruchomienie stopera. W czasie próby można dotykać drążka tylko dłońmi. Pomiar czasu trwa tak długo, jak długo oczy ćwiczącego znajdują się powyżej drążka. Dlatego, mierząc czas zwisu, dobrze jest zająć miej-

sce po lewej bądź prawej stronie ćwiczącego. Badany powinien być ubrany w sportowe spodenki i koszulkę. Ćwiczymy boso. Próbę wykonuje jedna osoba na raz.

Wynik

Notujemy czas zwisu z dokładnością do 0,1 sekundy.



3. BIEG DŁUGI (600, 800 LUB 1000 METRÓW)

Miejsce realizacji i przyrządy

Najlepiej jest przeprowadzić próbę na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma możliwości korzystania z bieżni, bieg można wykonać na równym twardym podłożu. Wskazane jest wówczas wyznaczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości, pamiętając o wytyczeniu jak najbardziej łagodnych łuków. Powinny być one takie, by ćwiczący nie musieli zwalniać, dobiegając do zakrętu, i przyspieszać po jego pokonaniu.

Sposób wykonania

Przed próbą należy przeprowadzić kilka treningów w celu odpowiedniego przygotowania się do wysiłku oraz poznania własnych możliwości (rozłożenie sił, dobranie tempa biegu). Dziewczeta i chłopcy do skończenia 11 roku życia (144 miesięcy) biegają na 600 metrów. Starsze dziewczeta pokonują dystans 800 metrów, starsi chłopcy 1000. Rozpoczynając próbę, ćwiczący staje w pozycji wykrocznej z jedną stopą wysuniętą i ustawioną tuż przed linią startową, lekko pochylony w przód. Na sygnał nauczyciela prze-

biega wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie. W jednym biegu może uczestniczyć równocześnie kilka osób, ważne jest, by sobie nie przeszkadzały. Wykonuje się jedną próbę.

Wynik

Miarę próby stanowi uzyskany czas biegu zapisywany z dokładnością do 1 s.



Zachęcamy, żeby wyniki przeprowadzonych testów sprawności fizycznej wprowadzić do specjalnie w tym celu opracowanego kalkulatora, który przeliczy je na skalę centylową i 100-punktową.

Dla uczniów korzystanie z kalkulatora MiniFit może być nie tylko urozmaicheniem zajęć wychowania fizycznego, lecz także skuteczną zachętą do regularnego poznawania własnej sprawności! Najpierw jednak wyjaśnij uczniom, jak korzystać z kalkulatora.

Kalkulator wyników opracowany na potrzeby testu MiniFit jest dostępny w serwisie Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej:

<https://live.ncbkf.pl/l/wf-z-klasa.html>

Życzymy owocnych testów!

– Zespół programu WF z Klasą

➔ OCENA WYNIKÓW TESTU

Samo przeprowadzenie testu i zebranie wyników prób może nam niewiele powiedzieć o sprawności fizycznej. Informacja o tym, że skoczyliśmy w dal 136 cm nie pozwala ocenić naszej sprawności. By tego dokonać, musimy mieć skalę odniesienia, tło, na którym będziemy mogli umieścić nasze 136 cm. Co może być skalą odniesienia?

Pamiętajmy, że istnieją dwa powody mierzenia sprawności fizycznej.

Pierwszy to chęć mierzenia się z innymi. Tutaj ocena naszych 136 cm jest bardzo prosta. Siadamy do komputera, wklepujemy link do kalkulatora, rejestrujemy się, a później już tylko logujemy, podajemy płeć, datę urodzenia i datę badania, wprowadzamy w odpowiednie pola wyniki uzyskane w próbach i po sekundzie dostajemy wyniki zestawione w skali centylowej i w skali punktowej. Co one oznaczają? Czytaj dalej...

Drugi powód to chęć porównania z tym, jacy byliśmy wcześniej (pół roku temu, rok temu, dwa lata temu). W tym przypadku dysponowanie jednym pomiarem 136 cm nie wystarcza. Musimy zgromadzić kilka wyników opisujących sprawność w kolejnych latach. Procedura wprowadzania danych jest taka sama jak dla odosobnionych pomiarów. Oceniając je, również korzystamy ze skal punktowej i centylowej.

Skala centylowa

– to informacja o rozkładzie rezultatów wyników próby wśród polskich dzieci i nastolatków. Dany centyl, np. dwudziesty trzeci, mówi nam o tym, że 23% dzieci danej płci i w danym wieku w Polsce uzyskuje wynik próby mniejszy bądź równy wielkości odpowiadającej temu centylowi (w tym przypadku 136 cm). W konsekwencji lepszy rezultat uzyskuje 77% rówieśników lub rówieśników. Należy przy tym pamiętać, że w próbach, w których mierzy się czas, ocena próby jest tym lepsza, im krótszy jest czas, a więc i niższy centyl. W przypadku MiniFitu jest to bieg długi.

Skala punktowa

– to wynik wyrażony liczbą większą niż 0 i mniejszą bądź równą 100. W jej przypadku im więcej punktów, tym lepiej. Środek tej skali, 50 punktów, oznacza średni wynik uzyskiwany w danej próbie przez odpowiednio chłopców lub dziewczęta, zaś w zakresie od 43 do 57 punktów mieszczą się wyniki nieco ponad połowy wszystkich dzieci w Polsce. Jeśli wasz wynik jest

lepszy niż 70 punktów, powinniście się zgłosić do klubu sportowego. Może to będzie początek waszej drogi na Igrzyska Olimpijskie?

Wyniki przeliczone na wielkość centylową możemy porównać w czasie. Jeśli wraz z upływem czasu dla skoku w dal z miejsca obserwujemy pogarszanie wyników, np. kolejno uzyskujemy 37, 35, 32 centyl – oznacza to, że nasza sprawność słabnie. Utrzymywanie wyniku na jednakowym poziomie, świadczy o rozwijaniu się naszej motoryczności na optymalnym poziomie. Jeśli wyniki rosną, oznacza to oczywiście, że się poprawiamy. Musimy również pamiętać, że w próbie biegu relacje wartościujące wynik są odwrotne. Im mniejszy centyl, tym lepiej. Bardzo pomocne w takiej ocenie są wykresy siatek centylowych.

Wyniki przeliczone na punkty w kilku kolejnych badaniach także można ze sobą porównać. Są one oceniane tak jak wielkości centylowe, z tym że nie ma tu potrzeby odwracania skali dla próby biegu długiego. Zawsze większa liczba punktów oznacza lepszy wynik.

➔ JAK MOŻNA POPRAWIĆ SVOJE WYNIKI?

Przedstawiamy kilka pomysłów na ćwiczenia wykonywane mimochodem...

JAK MOŻNA POPRAWIĆ SVOJE WYNIKI? ĆWICZ MIMOCHODEM!

Wszystkie wskazane poniżej ćwiczenia zawsze zaczynamy wykonywać od 3 do 5 powtórzeń, w najwyższej kilku seriach. Ćwicząc systematycznie, wraz z nabieraniem wprawy i rosnącą sprawnością, zwiększamy zarówno liczbę wykonywanych serii, jak i liczbę powtórzeń w każdej z nich. Obserwuj swój organizm, daj mu szansę adaptować się do wysiłku. I rozglądaj się wokół. Ktoś, kto robi to samo co ty, też ma w szkole WF z Klasą...

Popraw skok w dal z miejsca

Kiedy stoisz i czekasz na coś (na autobus, na lekcję, na swoją kolej przy kasie): **stań na jednej nodze i, utrzymując równowagę, zginaj ją, obniżając pozycję o 5–10 cm, a następnie wróć do pełnego wyprost.** Po kilku powtórzeniach zmień nogę, na której stoisz i powtarzaj ćwiczenie.

Kiedy masz przed sobą kilka stopni schodów prowadzących w górę: **pokonaj je, skacząc na jednej nodze!** Do czasu opanowania ćwiczenia, asekuruj się, trzymając się poręczy. Pamiętaj, by następnym razem zmieścić nogę, na której skaczesz.

Kiedy siedzisz na lekcji, przed telewizorem lub przy komputerze: ćwicz podzielność uwagi i mięśnie kończyn dolnych. Nie gub wątku i równocześnie **próbuj na chwilę wcisnąć stopę w podłogę, napinając jak najwięcej mięśni**. Po 3–5 jak najszybszych powtórzeniach zmień nogę.

Popraw czas zwisu na drążku

Wykorzystaj drążek zamontowany nad drzwiami w domu lub miejscowy trzepak. **Zawiśnij na drążku na ugiętych ramionach** (kończynach górnych). Ćwiczenie powtarzaj z kilkunastosekundowymi przerwami. Jeśli jest to zbyt proste, zawisaj na kilka sekund na zmianę, raz na prawej, raz na lewej ręce.

Siedzisz w autobusie lub samochodzie, jadąc do szkoły? Idziesz z przystanku do domu? **Noś ze sobą piłkę tenisową i przez kilka sekund mocno ją ściskaj raz prawą, raz lewą ręką**. Dla odmiany, szybko, od 5 do 10 razy, zaciskaj i zwalniasz ucisk na piłce. Zmieniaj rękę.

Czekasz na lekcję? **Trzymając przed sobą oburącz plecak (ramiona opuszczone), unieś go do góry, zginając ramiona w stawach łokciowych**. Powtarzaj po kilka razy w kilku seriach. Do tego ćwiczenia nie możesz mieć zbyt ciężkiego plecaka: powinien ważyć mniej niż 15% twojej wagi.

Popraw czas biegu długiego

Zamiast jeździć windą, korzystaj ze schodów. Im wyżej mieszkasz, tym lepszy trening cię czeka.

Ogranicz korzystanie z pojazdów. Jak najwięcej spaceruj i pieszo docieraj do różnych miejsc. Dwa czy trzy przystanki tramwajowe to naprawdę niewielką odległość do pokonania.

Podjmuj jak najwięcej aktywności fizycznej. Umacniaj się z kolegami i koleżankami na rower, deskę, gry sportowe. **Mobilizuj swój organizm do wysiłku. Odwdzięczy ci się lepszą sprawnością i lepszym funkcjonowaniem**.

WYBÓR ZAJĘĆ NA WF-IE

Opracowanie: Małgorzata Zalewska, nauczyciel WF-u w XXII Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Dwujęzycznymi im. José Martí w Warszawie, doktor nauk o kulturze fizycznej, adiunkt w Wyższej Szkole Edukacja w Sporcie w Warszawie – nauczany przedmiot to metodyka wychowania fizycznego.

Podstawą prawną regulującą możliwości organizacji zajęć WF w szkołach jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz. U. z 2011 r. Nr 175, poz. 1042).

W Rozporządzeniu tym możemy przeczytać, że obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego dla uczniów klas 4–6 szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych powinny być realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych oraz zajęć do wyboru

przez uczniów. Zajęcia klasowo-lekcyjne powinny być realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 2 godziny lekcyjne tygodniowo w szkołach podstawowych i gimnazjach oraz 1 godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadgimnazjalnych.

Oznacza to, że na każdym etapie edukacyjnym, zaczynając od klas 4–6 szkół podstawowych, nauczyciele mogą przeznaczyć dwie godziny lekcyjne w tygodniu na zajęcia do wyboru.

Godziny zajęć do wyboru można łączyć, jednak w okresie nie dłuższym niż cztery tygodnie. Można na przykład co dwa tygodnie zrealizować czterogodzinną wycieczkę pieszą lub co trzy tygodnie sześciogodzinny rajd rowerowy. Nie znaczy to jednak, że jesteśmy zobowiązani przez cały rok szkolny realizować turystyczno-krajoznawcze zajęcia w takiej formie. Ze względu na warunki pogodowe, jesienią i wiosną godziny możemy łączyć, a zimą realizować dwie godziny w tygodniu w ramach lekcji szkolnych.

Zajęcia do wyboru sprawdzą się w każdej szkole. Nie ma znaczenia wielkość placówki, stan bazy rekreacyj-

no-sportowej czy liczba nauczycieli. Wszystko zależy tylko od chęci nauczycieli WF-u! Najważniejsze jest zaplanowanie zajęć do wyboru w taki sposób, aby można było bez problemu umieścić je w tygodniowym planie lekcji całej szkoły. Ten poradnik, krok po kroku, poprowadzi wszystkich zainteresowanych po zawiłościach wprowadzania nowej formy organizacji lekcji WF.

Żeby dowiedzieć się **więcej o planowaniu zajęć do wyboru**, wejdź na naszą stronę i przeczytaj resztę tego poradnika. Znajdziesz w nim dokładne wskazówki wraz z propozycjami materiałów wspomagających organizację – www.ceo.org.pl/wf, zakładka „Materiały” → „Poradniki” (adres: <http://www.ceo.org.pl/wf/materialy/poradniki>)

UCZNIOWIE ZMOTYWOWANI DO ĆWICZEŃ!

Opracowanie: Grzegorz Więclaw, psycholog sportu

„Na każdym etapie edukacji wychowanie fizyczne powinno tworzyć obyczaj aktywności fizycznej, rozwijając zainteresowania i postawy uczniów oraz przyczyniając się do budowania pozytywnego obrazu własnej osoby...”

- Podstawa programowa nauczania wychowania fizycznego w gimnazjum i liceum. Zalecane warunki i sposób realizacji.

➔ JAKI JEST PROBLEM?

Motywacja jest naszym motorem napędowym w życiu i podstawą wszelkiej aktywności człowieka, w tym aktywności fizycznej. Niski poziom motywacji uczniów do ćwiczeń na zajęciach WF jest zmartwieniem wielu nauczycieli. Według niektórych szacunków w polskich szkołach **w zajęciach WF nie uczestniczą prawie**

1/3 uczniów! Brak stroju lub zwolnienie od lekarza to najczęstsze powody niedyspozycji młodego człowieka. To wcale nie znaczy, że pozostali podchodzą do lekcji z entuzjazmem. Z badań wynika, że uczniowie nierzadko są po prostu zniechęceni do zajęć WF w szkole, nie odnajdują w nich radości.

Przyczyn braku motywacji do uczestnictwa w zajęciach WF można szukać **w środowisku**, w jakim na co dzień funkcjonujemy (np. w szkole brakuje miejsca lub sprzętu do przeprowadzenia lekcji), albo **w systemie edukacji** (np. obcinanie godzin zajęć WF), albo **w kulturze dzisiejszej młodzieży** (np. przekonanie, że aktywność fizyczna nie ma szans w konfron-

tacji z nowymi technologiami). Można też postawić pytanie, co mogę zrobić jako nauczyciel(ka), aby rozbudzać w moich uczniach pasję do sportu i aktywności fizycznej. Warto zatem zastanowić się, jaki klimat buduję na lekcji i jak motywuję moich uczniów do czynnego uczestnictwa w zajęciach.

➔ DWA RODZAJE MOTYWACJI

W psychologii funkcjonuje rozróżnienie na dwa typy motywacji – **wewnętrzną i zewnętrzną**.

Motywacja wewnętrzna to czysta forma motywacji. Dla uczniów zmotywowanych wewnętrznie **wykonywana aktywność jest celem samym w sobie** i bierze się z pragnienia zdobycia nowej wiedzy, doświadczeń albo umiejętności oraz osiągnięcia stanu wewnętrznego zadowolenia i satysfakcji. Nauczyciel może stymulować motywację wewnętrzną poprzez wprowadzenie elementów zabawy i konkretnych celów dla rozwoju młodego człowieka. Chodzi o to, żeby zajęcia były atrakcyjne i po prostu chciało się na nie chodzić.

Motywacja zewnętrzna objawia się poprzez **system nagród i kar**. Uczniowie zmotywowani zewnętrznie starają się zdobyć dobrą ocenę albo dostać pochwałę (nagrody), a zarazem uniknąć złej oceny albo nagany (kary). Robią to niezależnie od tego, czy zdobywają jakąkolwiek wiedzę lub doświadczenie. Liczy się tylko ocena. Nauczyciel może też stymulować motywację zewnętrzną: „Jeśli będziesz regularnie uczęszczać na moje zajęcia, to dostaniesz lepszą ocenę”.



SP nr 16 STO w Warszawie

Na krótką metę metoda szachowania nagrodami i karami wydaje się bardziej skuteczna, ale nie buduje ona trwałej motywacji. Kończy się wraz z brakiem bodźca zewnętrznego (systemu oceniania, sprawdzania obecności, autorytetu nauczyciela itp.). Dlatego **warto stymulować przede wszystkim motywację wewnętrzną, regulowaną przez samego ucznia**. To daje dużo lepszą perspektywę na utrzymanie jej nie tylko przez okres chodzenia do szkoły, lecz także w dorosłym życiu.

➔ JAK POBUDZAĆ MOTYWACJĘ U MŁODEGO CZŁOWIEKA?

NA SWOICH ZAJĘCIACH PRZEDSTAW UCZNIOM RÓŻNE FORMY RUCHU I DAJ MOŻLIWOŚĆ WYBORU

CZYNNIK MOTYWUJĄCY



RÓŻNORODNOŚĆ ZAJĘĆ

ROZWIĄZANIA W PRAKTYCE



1

Zastanów się, jak unowocześnić zajęcia, jednocześnie realizując podstawę programową. Pamiętaj, że WF to nie tylko popularne gry zespołowe, tradycyjna lekkoatletyka czy gimnastyka. **Warto pokazywać drugie obli-**

cze popularnych aktywności. Na przykład w ramach realizacji zajęć z gimnastyki można poprowadzić fitness albo przedstawić elementy parkuru.

2

Rozbudzaj ciekawość niszowymi dyscyplinami sportowymi oraz formami ruchu. Na przykład przedstaw zasady **gry w badmintona**, zorganizuj **zajęcia z tańca albo jogi**.

Jeśli pracujesz w koedukacyjnej grupie, możesz wprowadzić gry zespołowe z założenia integrujące obydwie płci, takie jak **korfball** lub **ultimate frisbee**.

3

Bądź otwarty na pomysły samych uczniów. Przedstawiając im szeroki wachlarz aktywności, wesprzyj ich w odnajdywaniu i realizowaniu własnej drogi do ruchu i zdrowego trybu życia. Na przykład możesz zapytać zniechęconego ucznia: „Zaobserwowałem/

zaobserwowałam, że na ostatnich lekcjach, kiedy graliśmy w siatkówkę, nie odnajdywałeś w tej dyscyplinie radości. W co lubisz grać najbardziej? / **Co lubisz robić na lekcjach WF?**”.

WYSTAWIAJ SPRAWIEDLIWE OCENY

CZYNNIK MOTYWUJĄCY



POCZUCIE SPRAWIEDLIWEGO TRAKTOWANIA

ROZWIĄZANIA W PRAKTYCE



1

W ocenie uwzględnij włożony wysiłek, zaangażowanie i poczynione postępy. Nie oceniaj uczniów publicznie, porozmawiaj o ocenie z każdym z nich indywidualnie. To daje poczucie komfortu psychicznego, nie deprymuje. **Zawsze uzasadniaj swoją ocenę.** Na przykład: „Włożyłaś w ten semestr

mnóstwo pracy, nie ominęłaś żadnych zajęć. I choć wciąż możesz sama nie być zadowolona ze swoich wyników, jednak ja daję ci piątkę”. Z drugiej strony pamiętaj, że bieżące pochwały ucznia lub uczennicy na forum klasy wzmacniają samoocenę i zwiększają motywację.

2

Dostosuj poprzeczkę do indywidualnych możliwości i potrzeb każdego z uczniów. Zawsze dawaj okazje i narzędzia służące poprawie wyników oraz możliwość osiągnięcia założonych przez ucznia celów. Na przykład jeśli Krzys lub Basia ma słabszą kondycję,

niech przebiegnie cztery okrążenia boiska zamiast sześciu. Wtedy skończy bieg razem z innymi i nie będzie postawiony/postawiona w upokarzającej sytuacji samotnego końca biegu długo po czasie.

3

Przeprowadzaj regularne sprawdziany umiejętności fizycznych: na początku, w trakcie i na końcu roku szkolnego. Wprowadzenie jasnych zasad oraz systematycznych testów pomoże Ci ustalić jasne zasady i uregulować kwestię sprawiedliwego oceniania Za-

pisuj indywidualne wyniki uczniów i oceniaj za jednostkowe postępy podczas roku szkolnego. **Uczniowie będą czuli, że ich wysiłek nie idzie na marne, jeśli pokażesz im, że również dla Ciebie liczą się ich wyniki, że zapisujesz je i pamiętasz o nich.**

4

Jeśli pracujesz z refleksyjną grupą, możesz poeksperymentować i pozwolić im ocenić samych siebie. Unikaj natomiast standaryzowania i oceniania względem umiejętno-

ści lub osiągnięć innych uczniów w klasie. To nie tylko zabija motywację, lecz także jest niezgodne z podstawą programową.

CHWAŁ I NAGRADZAJ MĄDRZE

CZYNNIK MOTYWUJĄCY



POCZUCIE ZDOBYWANYCH KOMPETENCJI
I DĄŻENIE DO MISTRZOSTWA

ROZWIĄZANIA W PRAKTYCE



1 Podobnie jak w przypadku oceniania, chwał i nagradzając uczniów, skup się przede wszystkim na wysiłku i pracy włożonej w proces osiągnięcia założonych sobie celów. Pokaż im, że stają się coraz lepsi. Na przykład:

„Agato, przypomnij sobie jak wyglądał twój serwis na początku roku szkolnego. Dzięki wielkiemu zaangażowaniu i regularnej obecności na zajęciach zrobiłaś olbrzymi postęp. Brawo!”

2 **Jeśli chodzi o nagradzanie i chwalenie w grupie, podejdź do sprawy indywidualnie.** W wielu przypadkach pochwała na forum uskrzydli ucznia i spowoduje, że będzie chciał dalej się rozwijać. Są też tacy uczniowie, którzy chwaleni osiadają na laurach, myślą: „Po co mam dalej się starać skoro i tak już jestem najlepszy?”. Ci słabsi z kolei mogą utracić motywację, kiedy chwaleni są lepsi koledzy: „Po co mam się starać jak i tak nie będę tak sprawny? Nigdy sobie nie

zastuję na pochwałę mojego nauczyciela...”. **Nagrody i pochwały za indywidualne osiągnięcia mogą pozostać między tobą a Twoim uczniem lub być wygłaszane przed grupą. Wybierz sposób, który działa i jest skuteczny wobec konkretnego ucznia.** Dlatego ważne jest zbudowanie z uczniem takiej relacji, która pozwoli Ci podjąć optymalną decyzję. Wnikliwie obserwuj ucznia/uczennicę i rozmawiaj o jego/jej odczuciach.

POMYSŁY NA GADŻETY, KTÓRE MOGĄ STANOWIĆ NAGRODĘ

ZNAJDZIESZ W PORADNIKU „NAGRADZAJ MĄDRZE” NA NASZEJ STRONIE www.ceo.org.pl/wf zakładka „Materiały” → „Poradniki” (adres: <http://www.ceo.org.pl/wf/materialy/poradniki>)

POKAŻ WYMIERNE KORZYŚCI!

CZYNNIK MOTYWUJĄCY



CHĘĆ DBANIA O CIAŁO /
WYPRACOWANIA ŁADNEJ SYLWETKI

ROZWIĄZANIA W PRAKTYCE



1

Opowiedz swoim uczniom o efektach proponowanych przez Ciebie ćwiczeń. Cierpliwie tłumacz, po co wykonuje się określone zadania. **Możesz też nazywać struktury mię-**

śniowe, które zostają aktywowane. Bądź obrazowy. Pozwól, aby uczniowie wyobrazili sobie pracującą tkankę oraz swoją wymarzoną sylwetkę podczas ćwiczeń.

2

Zaproś na lekcję WF kogoś sprawnego fizycznie, z pasją do ruchu, np. trenera fitness albo jakiegoś sportowca z Twojego regionu. Niech uczniowie dowiedzą się o wpływie re-

gularnych ćwiczeń fizycznych na ciało i umysł również od kogoś z zewnątrz. Oprócz dialogu z uczniami możesz zaangażować swojego gościa w zajęcia.

3

Zaproponuj uczniom prowadzenie dziennika, w którym monitorowaliby swoje zaangażowanie w ćwiczenia fizyczne na lekcjach WF oraz ogólne samopoczucie. W ten spo-

sób pomożesz im odkryć, jak ruch wpływa na jakość ich wyników z innych przedmiotów w szkole, jakość snu i relacje z innymi ludźmi.



Olimpiada Pomysłów WF-u z Klasą

SAM BĄDŹ WZOREM!

CZYNNIK MOTYWUJĄCY



PASJA NAUCZYCIELA

ROZWIĄZANIA W PRAKTYCE



1 Pamiętaj, że choć słowa uczą, to przykłady pociągają. Jeśli jako nauczyciel chcesz propagować ruch i aktywność fizyczną, dobrze abyś udowodnił to własną pasją. **Na przykład jeśli pragniesz promować aktywny**

transport, a sam dojeżdżasz na lekcje samochodem, to wysyłasz uczniom sprzeczne komunikaty, stajesz się mało wiarygodny. Młodzi ludzie są na to bardzo wrażliwi. Zrobią nie tak jak powiesz, ale tak jak pokażesz.

2 W miarę możliwości pokazuj uczniom, że można aktywnie spędzać czas także poza szkołą. **Organizuj wycieczki (np. na rowery, kajaki, wyprawę górską).** W ten sposób budzisz radość z ruchu i jednocześnie in-

tegrujesz grupę, a **sport zaczyna się kojarzyć z czymś bardzo przyjemnym i ważnym dla młodych ludzi – z czasem wspólnie spędzonym z koleżankami i kolegami.**

3 **Informuj uczniów o organizowanych w Twojej okolicy imprezach sportowych.** Twoi uczniowie mogą w nich uczestniczyć jako widzowie i kibice (np. mecz siatkówki, mityng lekko-

atletyczny) albo jako uczestnicy (np. gra terenowa, impreza biegowa). **Na lekcji daj im chwilę, aby podzielili się swoimi wrażeniami z tych wydarzeń.**



Zespół Szkół w Działyniu

GDY UCZEŃ ODMAWIA WYKONYWANIA ĆWICZEŃ

Opracowanie: Lucyna Milewska-Moneta,
nauczyciel, wykładowca, organizator
szkoleń dla nauczycieli i trenerów

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

- Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne, cele kształcenia, wymagania ogólne, II etap edukacyjny.

„Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej oraz gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych formach aktywności fizycznej.”

- Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne, cele kształcenia, wymagania ogólne, III etap edukacyjny.

Jednym z powtarzających się problemów podczas zajęć WF jest odmowa wykonywania zadań ruchowych przez ucznia bądź uczennicę. Taka sytuacja może się zdarzyć niezależnie od poziomu nauczania. Na pomoc nauczycielowi przychodzą zapisy nowej podsta-

wy programowej, która kładzie nacisk na indywidualizację pracy z uczniami i daje szerokie pole działania w dostosowaniu treści nauczania do możliwości i potrzeb naszych podopiecznych.

➔ CO ZROBIĆ, ŻEBY UCZEŃ NIE ODMAWIAŁ ĆWICZEŃ?

SERDECZNOŚĆ

Uśmiechaj się, bądź życzliwy – to naprawdę działa! Takie gesty jak uśmiech, dobre słowo, przyjacielskie klepięcie w ramię są przez uczniów dobrze odbierane. Czują się zauważeni i docenieni.

szę albo całkowite wycofanie. Wtedy łatwo możemy ucznia stracić w obszarze szeroko rozumianej kultury fizycznej.

OPANOWANIE

Kiedy uczeń lub uczennica zdecydowanie (lub nawet arogancko) odmawia ćwiczeń, weź głęboki oddech i nie okazuj zdenerwowania. Nie zaostrzaj sytuacji, strasząc wizytą u pedagoga, dyrektora szkoły itp. Takie działanie spotęguje konflikt, spowoduje więk-

WYBÓR

Daj uczniowi/uczennicy sposobność wyboru rodzaju aktywności podczas lekcji. Nie zawsze musi robić wszystko to, co pozostali. Może sam(a) zaproponuje rodzaj aktywności, który jej/jemu odpowiada.

OBSERWACJA Z UKRYCIA

Dostrzegaj wszelkie zmiany i drobne sygnały wskazujące na poprawę nastawienia ucznia. Obserwuj go na tle innych, pozornie nie zwracając na niego większej uwagi. Dostrzeżesz, że się uśmiechnął, dobrze bawił, nawet jeśli trwało to chwilę.

INFORMACJA ZWROTNA

Nagradzaj za najmniejsze postępy. Jeśli uczeń zaangażował się w grę, zabawę, jakieś fragmenty lekcji były udane, pochwal go. Koniecznie zwróć uwagę innych dzieci na to, że *Janek świetnie sobie dziś radził / Kaja znakomicie ćwiczyła*.

WYRÓŻNIENIE ZAMIAST KARY

Zaproponuj uczniowi zadania dodatkowe, wyróżniające go na tle grupy. Niech pomoże w sędziowaniu, zrobi zbórkę, przygotuje przybory do lekcji.

SZUKANIE PRZYCZYN

Nie obwiniaj dziecka za zaistniałą sytuację. Przyjrzyj się baczniej bezpośredniemu otoczeniu ucznia, jego rówieśnikom, sytuacji rodzinnej i zdrowotnej. Znajdź

przyczynę tego stanu. Jeśli powodem niechęci do ruchu jest otyłość, to winę za to ponosi genetyka lub niewłaściwe żywienie – nie sam uczeń. Postaraj się rozmawiać i uzyskać możliwie najwięcej informacji o stanie zdrowia, sytuacji rodzinnej, szkolnej, rówieśniczej. Jeśli uczeń nie chce wypowiadać się na ten temat, spróbuj zapytać o to (oczywiście dyskretnie) w jego najbliższym otoczeniu.

WSPARCIE OD RODZICÓW I OD WYCHOWAWCY

Jeśli to możliwe, utrzymuj kontakt z rodzicami lub opiekunami takiej osoby. Niezwykle ważne jest, aby we wszelkich działaniach naprawczych wspierali nas rodzice, opiekunowie, najbliższe dziecku środowisko. Muszą wiedzieć o sytuacji i rozumieć jej powagę. Oczywiście porozmawiaj też z wychowawcą/wychowawczynią.

CZAS

Nie zniechęcaj się, jeśli obraz nie zmieni się w krótkim czasie. To po prostu niemożliwe. Ten proces wymaga wzajemnego zaufania i czasu. Trudno ocenić, ile go potrzeba, aby zmieniło się podejście ucznia/uczenicy do ćwiczeń. Czasem wystarczy kilka tygodni, w innych przypadkach potrzeba miesięcy, a nawet całego roku.

Jeśli będziemy postępować w sposób wspierający, nie dyskryminujący, to najwięcej zyskają oczywiście sami uczniowie oraz ich rówieśnicy, a nam, nauczycielom, znacznie łatwiej i przyjemniej będzie prowadzić zajęcia.

Jeśli znacie dobre sposoby na zmotywowanie uczniów do ćwiczeń, prosimy, opiszcie je na blogach lub napiszcie do nas na adres wf@ceo.org.pl.



SP Towarzystwa Oświatowego „Edukacja” w Łodzi

JAK PRACOWAĆ Z RODZICAMI UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Opracowanie: mgr Andrzej Chomiuk, nauczyciel
WF-u, Szkoła Podstawowa nr 217
w Warszawie

„System oświaty zapewnia w szczególności: wspomaganie przez szkołę wychowawczej roli rodziny.”

– Ustawa o systemie oświaty

➔ JAKI JEST PROBLEM?

Żeby proces edukacyjny przebiegał **pomyślnie**, konieczna jest współpraca trzech osób: **ucznia, rodzica oraz nauczyciela**. Często najtrudniejsza w tej konfiguracji **jest współpraca na linii nauczyciel – rodzic**. Badacze podzielili rodziców na trzy grupy – rodzice zaangażowani za mocno, zaangażowani optymalnie oraz w ogóle niezaangażowani. Niestety przeważnie

jest tak, że tych zaangażowanych optymalnie jest najmniej. W związku z tym, że z rodzicami lepiej **współpracować** niż walczyć, nauczyciel musi mieć arsenał sposobów pomagających zoptymalizować zaangażowanie rodziców w proces edukacji i wychowania własnych dzieci.

➔ JAK TO ZROBIĆ?

RODZIC I NAUCZYCIEL W JEDNEJ DRUŻYNIE

Podstawowym zadaniem nauczyciela jest uświadomienie rodzicom, że z nauczycielem grają w jednej drużynie, która dąży do zwycięstwa, jakim jest rozwój dziecka. Trudno jest zrobić to indywidualnie z każdym rodzicem, więc **pomyśl o spotkaniu ze wszystkimi rodzicami dzieci, które zaczynają 4 klasę**. Tam będziesz mógł/mogła przedstawić swoją filozofię pracy i współpracy. Warto też ponawiać takie spotkania na początku klasy 5 i 6.

ZAPOBIEGANIE KONFLIKTOM

Różnice w pojmowaniu procesu edukacyjnego i sposobów utrzymania dyscypliny spróbuj wyjaśniać

od razu. Niewyjaśnione będą się kumulować i z czasem doprowadzą do konfliktu między nauczycielem a rodzicem.

LEKCJE OTWARTE DLA RODZICÓW

Zaproś rodziców na swoją lekcję. Pokaże to, że nie masz nic do ukrycia, że jesteś otwarty/otwarta i chętny/chętna do współpracy, że chcesz włączyć rodziców w proces edukacji sportowej dzieci. Jeśli roszczeniowi rodzice nie będą chcieli przychodzić na takie lekcje, tłumacząc się brakiem czasu, a nadal będą zgłaszać pretensje, przypomnij im, że sala gimnastyczna jest dla nich otwarta.

LEKCJE Z AKTYWNYMI RODZICAMI

Poproś rodziców uprawiających sport, żeby byli gośćmi specjalnymi na jednej z lekcji WF. Niech opowiedzą o swojej aktywności fizycznej i spróbują zarazić sportową pasją nie tylko swoje dzieci, lecz także wszystkich uczniów w klasie. Jest to też dobry pomysł na pracę z trudnym rodzicem, któremu można zaproponować taką aktywność – prawdopodobnie odmówi, ale może inaczej spojrzeć na szkolną rzeczywistość i na lekcje WF.

SPOTKANIA INDYWIDUALNE Z RODZICAMI

Miejscem spotkania nie może być korytarz czy pokój nauczycielski. Ważne, żebyś na spotkanie przyszedł/przyszła z pozytywnym nastawieniem. Podawaj fakty, podkreśl mocne strony dziecka; nie uogólniaj; krytykuj zachowanie, a nie dziecko; przedstaw swoje własne spojrzenie na sytuację; spokojnie wysłuchaj; **okaż**

zrozumienie dla obaw i niepokoju rodzica; mów, co należałoby zrobić; pamiętaj o komunikacji niewerbalnej.

ROZRUSZAJ RODZICÓW!

Przy każdej możliwej okazji, ale nie nachalnie, **staraj się przekonywać rodziców do aktywności fizycznej**, która po prostu przedłuża życie. Mów, że są dla swoich dzieci pierwszym autorytetem, a to duża odpowiedzialność. Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy ze swojej roli w procesie wychowania i edukacji, także sportowej, a my, nauczyciele, powinniśmy im to uświadomić.

BĄDŹ OPTYMISTĄ

Jeśli nie będziesz wierzył w sukces swoich działań, nie wygrasz. **Nie poddawaj się łatwo**, walcz. Bądź dobrym przykładem, utrzymuj formę fizyczną i psychiczną.

WF BEZ NIEZDROWEJ RYWALIZACJI

Opracowanie: Alicja Pacewicz, ekspertka w dziedzinie nowoczesnych metod nauczania;
Piotr Pacewicz, publicysta i działacz społeczny, inicjator akcji Polska Biega

„Uczeń stosuje zasady »czystej gry«: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.”

- Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne, III etap edukacyjny, treści nauczania, wymagania szczegółowe

➔ JAKI JEST PROBLEM?

Wielu nauczycielom, uczniom i rodzicom WF kojarzy się twardą rywalizacją typu: kto szybciej biega, więcej goli strzela, wyżej skacze – ten lepszy. Często towarzyszy temu podziw wyłącznie dla najsprawniejszych

i najszybszych połączony z lekceważeniem przeciętnie i mniej uzdolnionych sportowo uczniów i uczennic. Taki sposób prowadzenia zajęć może być źródłem cierpienia, frustracji, a nawet zniechęcać uczniów do ak-

tywności fizycznej w ogóle. Duchowi ostrej rywalizacji towarzyszy grupowa, klasowa czy szkolna duma, że „nasza drużyna” znowu była lepsza, zdobyła mistrzostwo dzielnicy albo „nasi uczniowie” wygrali zawody pływackie. Mniej wysportowani skazani są na rolę przegranych, a w najlepszym razie kibiców. **Negatywny wpływ rywalizacji jest tym bardziej widoczny, im mniej zróżnicowane są zajęcia.** Jeżeli nauczyciel niemal na każdych zajęciach proponuje jedną grę (np. w piłkę nożną, siatkę czy kosza) albo zawsze te same elementy lekkiej atletyki (skoki i biegi), zmniejsza lub wręcz redukuje

je do zera szansę na udany WF dla uczniów niższych, mniej zwinnych czy grubszych. Zniechęcenie do sportu często pozostaje na całe życie.

Oczywiście elementy rywalizacji są w sporcie naturalne i wskazane. Ale nie może to być rywalizacja szkodliwa dla mniej sprawnych uczniów. Należy umiejętnie planować zajęcia, by suma satysfakcji wszystkich uczniów była jak największa. Tymczasem często sposób organizacji zajęć sprawia, że różnice w poziomie satysfakcji są znacznie większe niż różnice w sprawności.

➔ JAK TEMU ZARADZIĆ?

LEKCJA ŻYCZLIWOŚCI, A NIE WYKLUCZANIA

Nauczyciel powinien jasno komunikować, że celem zajęć WF nie jest zaciekła rywalizacja między uczniami, ale zmaganie się każdego ucznia/uczenicy z samym/samą sobą i swoimi ograniczeniami. Warto również nieustannie przypominać (sobie i uczniom), że rywalizacja ma sens tylko wtedy, gdy towarzyszy jej atmosfera życzliwości, tolerancji i solidarności ze wszystkimi. Formuła „kto lepszy” nie może wykluczać i deprymować mniej uzdolnionych sportowo, mniej zwinnych czy gorzej umięśnionych.

ĆWICZENIA SĄ RÓŻNE, WIĘC KAŻDA/KAŻDY MOŻE ODNIEŚĆ W CZYMŚ SUKCES

Nauczyciel(ka) powinien/powinna planować pojedyncze lekcje, cykle zajęć i całoroczny plan nauczania w taki sposób, by każdy mógł osiągnąć sukces. Może to oznaczać podział lekcji na różnorodne zajęcia, a czasem równoległe prowadzenie różnych form aktywności fizycznej.

DRUŻYNOWO, NIE INDYWIDUALNIE

Wskazana jest – przynajmniej od czasu do czasu – taka organizacja rywalizacji w sportach indy-

widualnych, w której wynik każdego ucznia / każdej uczennicy liczy się do łącznego wyniku drużyny. Na przykład sztafeta jest z tego punktu widzenia lepsza niż indywidualny bieg. Drużyn może być kilka, po np. 3–4 osoby każda. W grupie przyjemniej się wygrywa i łatwiej przegrywa.

BRAWA DLA WSZYSTKICH

Warto zwracać uwagę nawet na małe sukcesy i znaleźć słowa uznania dla każdego, kto się starał, angażował, zmęczył, przekraczał własne granice. Nauczyciel(ka) powinien/powinna modelować takie postawy, np. wprowadzić zasadę „na końcu bijemy brawo wszystkim, którzy dzisiaj grali” lub „dajemy dyplom wszystkim uczestnikom zawodów”.

WYRÓWNYWANIE SZANS

Tam gdzie to możliwe rywalizacja uwzględnia różnice aktualnych możliwości dzieci i młodych ludzi. Najłatwiej zrobić to w biegach czy pływaniu – wolniejsi startują pierwsi, szybsi ich gonią, należy tak dobrać odstępy czasowe, by na mecie wszyscy byli mniej więcej razem. Wyrównywanie szans jest możliwe także w pojedynczych ćwiczeniach typu rzut piłką do kosza – np. słabsi rzucają z bliższej odległości.

FAIR PLAY W ŻYCIU SZKOŁY I KAŻDEGO Z NAS

Opracowanie: *Lucyna Milewska-Moneta,*
nauczyciel, wykładowca, organizator
szkoleń dla nauczycieli i trenerów

➔ JAKI JEST PROBLEM?

„(...) **Fair Play** to **czysta, uczciwa gra**, prowadzona nie tylko w sposób zgodny z przepisami, ale także piękny i szlachetny. Nie należy jednak traktować jej jak przymusu, którego należy przestrzegać, lecz jako coś więcej – postawę moralną, wynikającą z naszych wewnętrznych przekonań. (...)”

Dzisiaj to w szczególności my, nauczyciele WF-u, jesteśmy zobowiązani do przekazywania naszym podopiecznym wartości związanych z pojęciem fair play, choć nie dotyczy ono tylko i wyłącznie sportu. Powinno funkcjonować i być respektowane we wszystkich dziedzinach życia na co dzień. Dzięki nam uczniowie poznają istotę fair play w rywalizacji sportowej. Uczymy

my uczciwości, poszanowania przeciwnika, sędziego, przepisów, a także reguł walki sportowej, nienagannego zachowania podczas zawodów, widowisk sportowych i zajęć sportowych, także lekcji WF.

Niestosowanie się do regulaminu fair play pociąga za sobą konsekwencje, np.: czasowe lub całkowite wykluczenie z ćwiczeń podczas lekcji; minus lub uwaga do dzienniczka wychowawczego; rozmowa z wychowawcą klasy, pedagogiem lub dyrekcją szkoły; wezwanie rodziców do szkoły w celu wyjaśnienia zachowania ucznia; zakaz udziału w zawodach sportowych; prace dodatkowe zlecone przez nauczyciela; obniżenie oceny z zachowania.

KODEKS FAIR PLAY WYPRACOWANY NA POTRZEBY SP NR 217 W OPARCIU O KODEKS AUTORSTWA ZOFII I RYSZARDA ŻUKOWSKICH (ZOFIA ŻUKOWSKA, *FAIR PLAY – SPORT – EDUKACJA*, BPTKF, WARSZAWA 1996)

1. Zawsze chcemy wygrywać, ale nie za wszelką cenę.
2. Szanujemy wszystkich uczestników gry, nawet jeśli sport nie jest ich mocną stroną.
3. Zawsze gramy uczciwie i zgodnie z ustalonymi regułami, nie oszukujemy innych.
4. Współpracujemy z innymi, mając na uwadze sukces całej drużyny.
5. Kibicując, zachowujemy się kulturalnie, nie gwizdźmy, nie przezywamy i nie pokazujemy obraźliwych gestów wobec drużyny przeciwnej.
6. Przyjmujemy porażkę z godnością, nie obrażamy się, nie złościmy, nie obwiniamy sędziego za przegraną.
7. Umiemy cieszyć się ze zwycięstwa, nie poniżając przeciwnika w grze.
8. Emocji z boiska nie przenosimy do szatni i na teren szkoły.

Za wyróżniające przestrzeganie zasad kodeksu fair play uczeń otrzyma np.: pochwałę z wpisem do dzienniczka wychowawczego; nagrody specjal-

ne nauczycieli; pochwałę wobec całej społeczności szkolnej; podwyższoną ocenę z zachowania; dyplom lub nagrodę książkową.

➔ JAK SPRAWIĆ, ABY FAIR PLAY STANOWIŁO PODSTAWĘ WSPÓLNYCH DZIAŁAŃ?

- ➔ **Świadomość** – aspekt moralno-społeczny w wychowaniu jest tak samo ważny jak dbałość o zdrowie, kondycję fizyczną, prawidłowe odżywianie czy higienę osobistą.
- ➔ **Bądźmy wzorem** – przede wszystkim to my sami musimy być najlepszym wzorem zachowań fair play dla naszych uczniów.
- ➔ **Uczmy zasad fair play od najmłodszych lat** – wpajanie zasad fair play naszym uczniom musi przebiegać w sposób ciągły i zacząć się możliwie najwcześniej. Podczas każdej lekcji czy przerwy znajdą się ku temu okazje.
- ➔ **Fair play to nie tylko WF i zawody sportowe** – pamiętajmy o innych obszarach życia szkoły. Zasady te dotyczą codziennego funkcjonowania: zachowania kulturalnego widza sportowego, jak również ucznia podczas uroczystości ogólnoszkolnych czy innych działań w grupie.
- ➔ **Kodeks** – spróbuj wypracować ze swoimi uczniami kodeks fair play na potrzeby Waszej szkoły. Kodeks powinien zostać wywieszony w widocznym miejscu, np. na szkolnym korytarzu i/lub na stronie internetowej szkoły, a także na blogu szkoły w programie WF z Klasą. Zasady kodeksu będą obowiązywać całą społeczność szkolną. Nie tylko uczniów, lecz także nauczycieli, rodziców i wszystkich pracowników szkoły!
- ➔ **Nagradzanie za zachowania fair play** – dostrzegajmy i nagradzajmy zachowania, które zasługują na pochwałę i naśladowanie. Możemy to zrobić na forum klasy, szkoły, wpisać pochwałę do dzienniczka, wyróżnić ucznia podczas zebrania z rodzicami. Na pewno mamie czy tacie przyjemnie będzie usłyszeć coś pozytywnego na temat swojego dziecka.
- ➔ **Bądźmy jednomyślni** – wszyscy pracownicy szkoły muszą stworzyć jeden front: nagradzać zachowania zgodne z zasadami fair play i wyciągać konsekwencje wobec osób, które łamią te zasady. Tylko wtedy przyjęte zasady będą przestrzegane.
- ➔ **Uczulajmy, wskazujmy dobre wzorce** – jeśli Antek pomoże słabszemu lub niepełnosprawnemu koledze w opanowaniu czynności ruchowej, poda rękę, pomagając mu wstać, okaże mu uznanie, obroni przed agresywnym atakiem etc. – będzie to tak samo cenne jak zwycięstwo w zawodach czy uzyskanie najlepszego wyniku w klasie.
- ➔ **Weź udział w paraolimpiadzie** – doskonałym sposobem na uwrażliwienie uczniów jest wspólny udział w przygotowaniach i przeprowadzeniu zawodów dla klas integracyjnych, jeśli takie są w szkole, lub wolontaryjne zaangażowanie w Olimpiadzie Specjalnej. Jeśli nie mamy takiej możliwości, pokażmy im film z przebiegu takich zawodów.
- ➔ **Fair play jako ścieżka międzyprzedmiotowa** – wdrożenie do programu lekcji z przyrody czy biologii treści dotyczących znaczenia i wpływu dopingu na organizm człowieka. Substancje pomocnicze niszczą każdy z układów ludzkiego ciała, co można pokazać na przykładzie nieuczciwych sportowców. Wysiłek, jakiemu muszą codziennie sprostać zawodowcy też może stanowić interesujący temat zajęć. Nauczyciel plastyki z kolei przyczyni się do rozwijania idei fair play wprowadzając

następującą tematykę: symbole olimpijskie, dyscypliny sportowe, projektowanie medali olimpijskich, plakatów, znaczków, dyplomów...

➔ **Honorowa Odznaka Fair Play** – sposobem na promowanie zachowań fair play jest powo-

łanie w szkole kapituły, której zadaniem będzie ocenianie wniosków kandydatur złożonych przez społeczność szkolną i wyłonienie osób, które otrzymają Honorową Odznakę Fair Play (raz lub dwa razy do roku).

Dodatkowo warto wypracować zasady, które będą współgrały z kodeksem fair play, np.:

ZASADY POSTĘPOWANIA OBOWIĄZUJĄCE W 217

1. Traktujemy wszystkich z szacunkiem, tak jak chcielibyśmy być traktowani.
2. Pomagamy sobie wzajemnie.
3. Wyrażamy się w kulturalny sposób (nie stosując wulgaryzmów), zawsze mówimy prawdę.
4. Unikamy konfliktów, jeśli jednak już się zdarzą, rozwiązujemy je pokojowo.
5. Reagujemy na wszelkie przejawy agresji i krzywdę innych, zawiadamiamy o incydentach osoby dorosłe.
6. Podczas pobytu w szkole dbamy o bezpieczeństwo i zdrowie własne i innych.
7. Przychodzimy punktualnie na zajęcia, w terminie usprawiedliwiamy nieobecności.
8. Rzetelnie przygotowujemy się do zajęć (odrabiamy prace domowe, przynosimy potrzebne rzeczy), terminowo nadrabiamy zaległości. Zawsze nosimy zeszyt wychowawczy.
9. Systematycznie uczestniczymy w reedukacji i zajęciach pozalekcyjnych.
10. Przestrzegamy dyscypliny na lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych.
11. Wykonujemy polecenia nauczycieli i innych pracowników szkoły.
12. Dbamy o czystość, porządek i sprzęt szkolny.
13. Zawsze zmieniamy obuwie. Na co dzień oraz podczas uroczystości szkolnych nosimy stroje określone w Statucie Szkoły.
14. Podczas lekcji korzystamy z urządzeń elektronicznych tylko na wyraźną prośbę nauczyciela.
15. Powyższe zasady stosujemy na terenie szkoły, ale i poza nią, np. podczas wycieczek, na boisku, przystanku autobusowym, w środkach komunikacji miejskiej.

ROZMAWIAJĄC Z UCZNIAMI O FAIR PLAY MOŻECIE TEŻ WYKORZYSTAĆ INNE MATERIAŁY EDUKACYJNE, NP.:

zdjęcia i informacje ze strony Polskiego Komitetu Olimpijskiego (<http://www.olimpijski.pl>) oraz scenariusz lekcji „Sport to zdrowie – jeśli umiesz przegrywać” (scholaris.pl) dla klas 4–6 szkół podstawowych z bazy Scholaris.

Polecane tytuły:

- ➔ http://pl.wikipedia.org/wiki/Pierre_de_Coubertin,
- ➔ Krzysztof Zuchora, *Edukacja olimpijska w szkole. Sprawa honoru*, „Kultura fizyczna” 1999, nr 1–2,
- ➔ Zofia Żukowska, *Fair Play – Sport – Edukacja*, BPTKF, Warszawa 1996,
- ➔ Zofia Żukowska, *Wychowawcze funkcje idei Fair Play w sporcie dzieci i młodzieży*, „Almanach” 1996,
- ➔ Alain Caille, *O pojęciu Fair Play*, „Sport Wyczynowy” 1994, nr 7–8,
- ➔ Anna Dąbrowska, *Olimpizm i jego edukacyjne funkcje w kształceniu nauczycieli wf w Polsce*, [w:] *Zdrowie i sport w edukacji globalnej*, red. Zofia Żukowska, Ryszard Żukowski, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2002,
- ➔ Maria Długosielska, Zbigniew Mierzejewski, Ryszard Żukowski, *Sport i olimpizm w świadomości uczniów, studentów i nauczycieli wf*, [w:] *Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej*, PTNKF, Warszawa 1993,
- ➔ Janusz Korczak, *Pisma wybrane*, t. I, Warszawa 1978,
- ➔ Józef Lipiec, *Filozofia czystej gry*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1997, nr 1.

TIK NA WF-IE

Opracowanie: Edyta Flądro,
zespół programu WF z Klasą

Technologie Informacyjno-Komunikacyjne (TIK) dają nieograniczone możliwości wykorzystania ich podczas lekcji WF. Kamera, laptop, aparat, komórka to tylko kilka z niewielu narzędzi, które mogą być pomocne podczas prowadzenia zajęć.

Zebraliśmy kilka pomysłów na to, jak wykorzystać TIK na WF-ie. Do każdego punktu dodaliśmy przykład dobrej praktyki pochodzącej z programu Szkoły z Klasą 2.0. Mamy nadzieję, że nasze przykłady będą dla Ciebie inspirujące.

➔ KOMUNIKACJA!

Internet, fora internetowe, portale społecznościowe to dziś środowisko naturalne uczniów. To właśnie tutaj uczniowie komunikują się, wymieniają informacje. Warto to wykorzystać! Najprostszym sposobem

na wykorzystanie nowych technologii jest komunikacja przez skrzynkę mailową, portal społecznościowy lub forum internetowe.

Pamiętaj o ograniczeniach wiekowych, np. konto na Facebooku mogą zakładać osoby powyżej 13 roku życia.

Warto zebrać adresy mailowe do swoich uczniów i informować ich o nadchodzących wydarzeniach sportowych, zmianach w planie lekcji, rajdach, wycieczkach turystycznych itd. Dzięki takiej aktywności uczniowie będą zawsze poinformowani o tym, co dzieje się w szkole, a w konsekwencji będą mogli angażować się w wydarzenia sportowe.

➔ ZAANGAŻOWANIE!

Gdyby tak odwrócić role i poprosić uczniów o poprowadzenie zajęć? Jeśli nie całych, to przynajmniej rozgrzewki. Przed zajęciami poproś, aby chętni uczniowie znaleźli ćwiczenia, które będą pomocne w trakcie rozgrzewki bądź informacje o teście sprawności, który będziecie przeprowadzać na następnej lekcji. Umów się z nimi na spotkanie, aby skonsultować to co udało się wyszukać w internecie.

Jeśli prowadzisz zajęcia z młodszymi uczniami, upewnij się, że nie mają problemów z wyszukiwaniem treści w internecie. Jeśli jeszcze tego nie potrafią, poproś nauczyciela od informatyki, żeby przeprowadził zajęcia na ten temat.

➔ ODKRYWANIE!

Wychowanie fizyczne to nie tylko skok przez kozła czy gra w koszykówkę. To także wiedza o zdrowym odżywianiu, historii olimpizmu, sportowcach. Zaproponuj swoim uczniom projekt edukacyjny, w ramach któ-

Ponadto, strona na portalu społecznościowym jest znakomitą formą promocji wśród osób, które szukają informacji o szkole (młodzieży, rodziców). Warto więc przemyśleć, kto będzie za nią odpowiedzialny i w jakiej formie chcecie ją prowadzić.

Dobra praktyka:

- ➔ Małgorzata Tomczyk-Niewiada (Zespół Szkół Komunikacyjnych w Poznaniu), Zadanie TIK na WF-ie: „Facebook – Sport w ZSK”, http://szkolazklasa2013.ceo.nq.pl/dokument_widok?id=6214

Dobra praktyka:

- ➔ Agata Obecny (Szkoła Podstawowa w Starej Obrze), Zadanie TIK na WF-ie dotyczące Testu Zuchory, http://szkolazklasa2013.ceo.nq.pl/dokument_widok?id=6157
- ➔ Janusz Hirs (Szkoła Podstawowa w Łebieńskiej Hucie), Zadanie TIK na WF-ie o wyszukiwaniu materiałów na rozgrzewkę oraz sposobów na zabawę z nietypowymi przedmiotami, http://szkolazklasa2013.ceo.nq.pl/dokument_widok?id=4880
- ➔ Barbara Złocka-Węgrzynowska (I Liceum Ogólnokształcące Collegium Gostomianum w Sandomierzu), Zadanie TIK na WF-ie: „Zestaw ćwiczeń wzmacniających nasze ciała”, http://szkolazklasa2013.ceo.nq.pl/dokument_widok?id=1653

rego wyszukają potrzebne informacje. Podobnie jak w przypadku odwrócenia ról, tu też należy upewnić się, że uczniowie potrafią wyszukiwać i selekcjonować informacje z internetu. Zastanów się, jaka forma pre-

zentacji będzie atrakcyjna zarówno dla autorów projektu, jak i dla jego odbiorców czy uczestników. Starszym uczniom możesz zaproponować zaplanowanie wycieczki po okolicy. Niech sprawdzą, czy są tam np. trasy rowerowe lub szlaki turystyczne oraz co warto zwiedzić. Podsumowaniem zrealizowanego projektu będzie wspólna wycieczka.

➔ ROZWÓJ!

Kamera na sali gimnastycznej? Tak! Nagracie zajęcia, podczas których ćwiczycie strzelanie goli, dwutakt lub serwis siatkarski. Dzięki nagraniu własnych ruchów i techniki, możecie przeanalizować, gdzie popełniacie błędy i nad czym warto jeszcze popracować. Oko kamery może być lustrem, które pokaże uczniom ich ruchy; uświadomi, co jest dobre, a co robią nieprawidłowo.

Drugim sposobem na użycie kamery na lekcji WF jest nagranie krótkich filmików instruktażowych, które będą pomocne dla innych uczniów. Uczniowie będą mogli wykorzystać je w domu. Oprócz prawidłowego wykonania ćwiczenia, uczniowie mogą wcielić się w rolę operatora kamery, montażyści.

➔ SPRAWDZANIE POSTĘPÓW!

Nowe technologie pozwalają na kontrolowanie naszego postępu na treningach. Aplikacje instalowane na telefony komórkowe pozwalają na śledzenie wyników. Wystarczy zainstalować aplikację na komórkę i włączyć ją w trakcie biegu, jechania na rowerze czy rolkach. Swoje wyniki można porównać z innymi użytkownikami.

Można wyznaczyć uczniom ranking, która klasa zrobiła najwięcej kilometrów w tygodniu lub która najszybciej uzbiera 1000 km. Uczniowie, korzystając z aplikacji, zliczają liczbę kilometrów, które przeszli/przebiegli w ciągu tygodnia. Taka rywalizacja zagrzewa do wspólnego działania i oczywiście do ruchu.

Dobra praktyka:

- ➔ Magdalena Stojko (Gimnazjum Gminy Oleśnica w Oleśnicy), plan projektu pt. „Wybitni sportowcy naszego regionu”, http://szkolazklasa2013.ceo.nq.pl/dokument_widok/?id=4247

Dobra praktyka:

- ➔ Marcin Orzechowski (Gimnazjum im. Marii Konopnickiej w Suwałkach), Zadanie TIK na WF-ie: „Pokonujemy sprawnościowy tor przeszkód”, http://szkolazklasa2013.ceo.nq.pl/dokument_widok?id=3287
- ➔ Przemysław Opyrchal (Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Sosnowicach), Zadanie TIK na WF-ie: „WF z TIK”, http://szkolazklasa2013.ceo.nq.pl/dokument_widok?id=3756

Ważne! Pamiętajcie, żeby przed tym zadaniem upewnić się, czy żaden z uczniów nie będzie wykluczony cyfrowo. Być może są osoby, które nie posiadają własnego telefonu komórkowego i tym samym nie będą mogły wziąć udziału w wyzwaniu. Jeśli w Twojej szkole zdarzy się taka sytuacja, pomyśl o dobrym rozwiązaniu np. zaproponuj dobranie się w pary, gdzie jeden z uczniów będzie miał zainstalowaną aplikację. Przed poleceniem jakiegokolwiek aplikacji warto sprawdzić, czy jest ona darmowa i czy nie trzeba mieć specjalnego oprogramowania, aby ją zainstalować.

Jeśli uczeń posiada telefon, a nie posiada komputera bądź internetu, rekomendujemy kontakt z nauczycie-

lem informatyki, który mógłby udostępnić uczniom komputery po lekcjach. Dzięki temu będą mogli wpisać swoje wyniki.

Ograniczyliśmy się do kilku pomysłów na zajęcia wychowania fizycznego z wykorzystaniem nowych technologii. Potraktuj nasze propozycje jako inspirację, do-

stosuj je do warunków w Twojej szkole oraz do grupy uczniów, z którą pracujesz. Pamiętaj, że TIK jest tylko atrakcyjną formą, która ma urozmaicić zajęcia, a nie je zdominować. Życzymy wielu pomysłów i powodzenia w ich realizacji! Koniecznie pochwal się swoimi osiągnięciami na blogu.

WF BEZ WSTYDU

Opracowanie: Katarzyna Rymarek

Konsultacje: Jakub Kryński, psycholog

Każdy z nas ma wspomnienia z okresu dorastania, gdy czuliśmy wstyd i upokorzenie. Postaraj się, żeby lekcje WF w Twojej szkole nie były ich źródłem.

➔ NOWA TOŻSAMOŚĆ NASTOLATKA A WSTYD

Pamiętaj, że nastolatek inaczej przeżywa sytuacje społeczne niż osoba dorosła. Dojrzewanie to okres tworzenia się nowej tożsamości. Informacja zwrotna z otoczenia ma ogromny wpływ na poczucie własnej wartości. Ocena grupy i miejsce w hierarchii ma dla młodego człowieka centralne znaczenie. Wstydlive zdarzenie niesie ze sobą więcej emocjonalnych konsekwencji niż u dorosłego. Natrętne rozpamiętywanie upokorzenia prowadzi do obniżonego nastroju. Zbadano także, że istnieje związek między odczuwaniem silnego wstydu a częstszym występowaniem depresji¹.

Co więcej, dojrzewanie seksualne powoduje stres i niepewność. Nastolatek wstydzi się zmieniającego się ciała. Na WF-ie wystawia je na test – jak będzie wyglądało w szatni w porównaniu z innymi i jak sprawdzi się na boisku. WF jest więc dla wielu bardzo stresującym przeżyciem.

PAMIĘTAJ: Sytuacja, którą Ty uznał(a)byś za nieważną czy śmieszną, dla nastolatka może mieć ogromne znaczenie!

¹ Osoby z silnymi wspomnieniami wstydu częściej zapadały na depresję. Marina Cucha, Marcela Matos, Daniela Faria, Sofia Zagalo, *Shame Memories and Psychopathology in Adolescence: The Mediator Effect of Shame* [w:] „International Journal of Psychology & Psychological Therapy” 2012, vol. 12, nr 2, s. 203–218.

➔ CO POWODUJE WSTYD NA WF-IE?

Jest wiele powodów, dla których uczniowie wstydzą się na WF-ie. Są to głównie kwestie wyglądu w trakcie i po zajęciach oraz brak umiejętności sportowych. Oto niektóre z popularniejszych powodów wstydu na WF-ie:

1. PRZEBIERANIE SIĘ W OBECNOŚCI INNYCH

Jest to wstydliva sytuacja dla każdego, a tym bardziej dla dorastającej osoby. Dodatkowo szatnia często staje się miejscem wyśmiewania i innych rodzajów przemocy (patrz poradnik „Agresja w szatni”).

Nienawidzę przebierać się przed WF-em. Nie mamy żadnych oddzielnych szatni, ani nic. Mam wrażenie, że wszyscy na wszystkich patrzą i bardzo się z tym źle czuję.²

2. WYMAGANY STRÓJ DO ĆWICZEŃ

Wstyd mogą powodować np. legginsy, bo dokładnie pokazują kształt figury lub luźne bluzki, które mogą się podwinąć w trakcie ćwiczeń.

3. POTLIWOŚĆ

Potliwość jest dużym problemem dla uczniów. Jako dzieci nie pocili się tak bardzo. Kiedy dorastają, zależy im, żeby być zawsze świeżym, a to właśnie ten okres, kiedy zaczynają się pocić. Pojawia się obawa nieprzyjemnego zapachu na pozostałych lekcjach.

Najgorsze na WF-ie jest pocenie się. Nienawidzę mieć plam z potu i w dodatku siedzieć później spocony na reszcie lekcji, niby mogę dezodorant użyć, ale trochę mi głupio w szatni.

4. FRYZURA I MAKIJAŻ

Podobnie jak z potem jest z fryzurą i makijażem. Nastolatki szczególnie **potrzebują poczucia kontroli nad swoim wyglądem**. Często po lekcji WF nie mają wystarczająco dużo czasu, żeby przygotować się na pozostałe lekcje.

5. BRAK SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wykazanie się sprawnością fizyczną jest u osoby dorastającej silnie powiązane z atrakcyjnością seksualną. Szczególnie chłopcy, ponosząc porażkę na boisku lub czując wstyd związany z nieumiejętnością fizyczną, mogą odnosić to do samooceny i odczucia adekwatności seksualnej.

Jestem beznadziejny z WF-u. Staram się trzymać z boku, żeby nikt mnie nie zauważył. Dla mnie się sprawdza.

6. MIESIĄCZKA

Dziewczeta często boją się wstydu związanego z okresem. Obawiają się poplamienia stroju albo że podpaska stanie się widoczna pod strojem. Często dziewczeta rezygnują z zajęć nie dlatego, że źle się czują, ale obawiają się wstydlivej sytuacji.

Strasznie boję się WF-u jak mam okres. Noszę dwie podpaski na wszelki wypadek, bo strasznie boję się, że przecieknie.

² Wszystkie cytaty to autentyczne fragmenty forów internetowych.

7. WZWÓD

Nawet jeśli nie zdarza się to tak często, to chłopcy obawiają się widocznego, niekontrolowanego wzwodu na lekcjach WF. Wzmagać tę obawę mogą np. obcisłe lub bardzo krótkie spodenki.

To jest mój największy lęk, że będę miał wzwód na WF. Mój kolega miał rok temu i nadal się nie otrząsnął.

8. DOTYK NAUCZYCIELA

Na przykład przy korygowaniu postawy czy prezentowaniu ćwiczenia. Dojrzewająca osoba jest szczególnie uwrażliwiona na dotyk. Coś, co dorosłemu może wydawać się całkiem naturalne, nastolatek może odczuć jako naruszenie granic.

Ja lubiłem WF, ale nie lubiłem swojego nauczyciela w gimnazjum, który prawie przy każdym ćwiczeniu dotykał uczniów niby pomagając. Poklepywał po plecach, trzymał za biodra, dotykał ud tydek (zależało to również od rodzaju wykonywanego ćwiczenia).

➔ CO MOŻESZ ZROBIĆ

1. CZAS W SZATNI

Ustal z uczniami, ile czasu potrzebują na przebranie się, szczególnie po WF-ie. Może się okazać, że jeśli będą mieli więcej czasu, to bardziej zaangażują się w ćwiczenia (warto, nawet jeśli lekcja będzie trochę krótsza).

2. PREZENTOWANIE ĆWICZEŃ

Zaobserwuj, którzy uczniowie zdają się być bardziej wstydliwi, a którzy są chętni do ćwiczeń i czują się swobodnie na lekcjach. To z nimi prezentuj ćwiczenia. Częściej proś o ochotników niż wyznaczaj samodzielnie.

3. STRÓJ

Nie bądź bardzo restrykcyjny/restrykcyjna w stosunku do wymaganego stroju. Jeśli uczeń ubrany jest w coś innego, być może ma ku temu jakiś powód, a jednocześnie krępuje się o tym mówić. Nie komentuj tego na forum. Możesz też wspólnie z uczniami ustalić, w jakich strojach czuliby się najlepiej.

4. POCHWAŁY

Chwal na forum grupy postępy uczniów, szczególnie tych, którzy uważani są za gorszych. Może to zmniejszyć ich poczucie wstydu. Pamiętaj, że najważniejszy jest wysiłek i zaangażowanie, a nie liczba punktów czy osiągnięty czas.

5. BEZPIECZEŃSTWO

Stwórz atmosferę bezpieczeństwa – reaguj na wyśmiewanie (patrz poradnik „Jak reagować na wyśmiewanie” na stronie www.ceo.org.pl/wf w zakładce „Materiały” → „Poradniki”, <http://www.ceo.org.pl/wf/materiały/poradniki>).

6. MOTYWUJ POZYTYWNE

Nie dopinguj negatywnie, uczeń może poczuć się piętnowany i zawstydzony. Zamiast mówić *Co tak wolno biegasz? Rusz się w końcu!* powiedz: *Możesz szybciej! Daj z siebie wszystko!*

Nie nazywaj osoby, lecz aktywność. Nie mów: *Ty fajtapol!* tylko: *Skup się na grze, żeby nie wypuszczać piłki z rąk.*

Negatywna motywacja czasem daje szybsze efekty, ale w dłuższej perspektywie powoduje zniechęcenie i unikanie. Uczeń posłucha poleceń w danym momencie, ale potem może np. zwalniać się z zajęć.

→ WYZWANIE DLA NAUCZYCIELA WF-U

Młodzież ma obecnie zbyt mało ruchu, a rodzice chętniej zwalniają dzieci z WF-u. Dlatego przed nauczycielem WF-u stoi trudne zadanie – zachęcić do ćwiczeń fizycznych. Dobra atmosfera na WF-ie może pomóc uczniom zaakceptować zmiany w ciele, a nawet zmniejszyć poczucie wstydu z tym związane.

→ CZEGO UNIKAĆ

- dotykania uczniów, jeśli nie jest to konieczne (szczególnie tych bardziej wstydliwych),
- prezentowania ćwiczeń z pomocą osoby, która jest niechętnie nastawiona,
- niektórych wymagań wobec ubioru do ćwiczeń – np. krótkich spodenek,

UWAGA STEREOTYP: Często mówi się, że trzeba traktować młodych ludzi szorstko, żeby się postarali. Jednak akceptacja i pozytywne wzmocnienie na etapie dorastania są bardzo ważne. Należy oczywiście stawiać wyzwania, ale jednocześnie budować pozytywną motywację.

PAMIĘTAJ, że jeśli uczeń nie chce ćwiczyć, niekoniecznie oznacza to, że jest leniwy!

EMOCJE W TRAKCIE MECZU

Mecze podopiecznych potrafią być bardzo emocjonujące. Bardzo zależy nam, żeby poszło im jak najlepiej. Jednak mecz na forum szkoły, a co gorsza na forum

kilku szkół i obcych ludzi, jest wyjątkowo stresujący dla nastolatka. Czuje się dodatkowo oceniany i obserwowany. Wszystko zależy od kilku sekund, rzutu do kosza czy serwu.



Gimnazjum nr 2 w Chrzanowie

Uważaj, żeby nie dodawać stresu. Ogranicz negatywne nawoływania. Będziesz bardziej efektywny/efektywna, jeśli będziesz wydawać konkretne komendy i chwalać dobre zagrania. Nie mów: *Co wy robicie?! Zasnęliście?! Beznadziejna akcja!* Mówiąc to, upuszczasz tylko własne napięcie, ale pogarszasz sytuację na boisku. Uczniowie zaczynają się wstydzić, a to osłabia ich chęć wykazania się. Mów konkretnie: *Marta pod kosz! Podajcie do Bartka!*

AGRESJA W SZATNI

Opracowanie: Katarzyna Rymarek

Konsultacje: Jakub Kryński, psycholog

➔ JAKI JEST PROBLEM?

Do wyśmiewania i dręczenia wśród uczniów najczęściej dochodzi w miejscach, do których nauczyciele mają ograniczony dostęp (np. toalety i przebieralnie). Uczniowie doświadczający takiej przemocy niechętnie mówią o tym nauczycielowi, czują wstyd i obawiają się reakcji rówieśników. W przypadku przemocy w przebieralni jesteś jako nauczyciel w szczególnie trudnej sytuacji. Nie możesz być tam wciąż obecny, żeby kontrolować sytuację, ponieważ uczniowie mają

prawo do intymności. Jak zatem reagować, kiedy nie jest się obecnym? Po pierwsze, musisz zauważyć, że coś jest nie tak...

Ustalmy wspólnie kilka zasad zachowania w szatni, dzięki którym będziecie się czuli bezpiecznie.

➔ JAK ZAUWAŻYĆ, ŻE W SZATNI DOCHODZI DO PRZEMOCY?

Obserwuj uczniów, kiedy wchodzi i wychodzą z szatni. Poniższe zachowania ucznia mogą być efektem przemocy w przebieralni:

- ➔ **jest zdenerwowany** kiedy wchodzi do szatni, ociąga się,
- ➔ wychodząc, **ma wypieki lub jest smutny**,
- ➔ często **stara się o zwolnienie z lekcji**,
- ➔ **zaczyna inaczej się ubierać**, wkłada bardzo luźne dresy, wiele warstw lub w ogóle nie chce się przebierać.

Porozmawiaj z uczniem: Czy wszystko w porządku? Czy w szatni dzieje się coś dla Ciebie nieprzyjemnego? **Jeśli nie odpowie, upewnij go/ją, że może się zwrócić do Ciebie o pomoc w każdej chwili.**

Obserwuj interakcje między uczniami na sali gimnastycznej. Najczęściej zachowania z szatni przenoszą się też poza nią, ale w subtelniejszej formie.

➔ CO MOŻE WYDARZYĆ SIĘ W SZATNI?

Pamiętaj, że w szatni, gdzie nauczyciel pojawia się rzadko, będzie znacznie więcej przemocy niż poza nią. Może tam dojść do następujących form agresji:

- ➔ przezywanie, wyśmiewanie (patrz poradnik „Jak reagować na wyśmiewanie?” na naszej stronie www.ceo.org.pl/wf w zakładce „Materiały” → „Poradniki”, pod adresem: <http://www.ceo.org.pl/wf/materiały/poradniki>),
- ➔ kradzież, niszczenie rzeczy,
- ➔ **przemoc na tle seksualnym** – np. cyberprzemoc (najczęściej robienie zdjęć w trakcie przebierania się i zamieszczanie ich w internecie); przemoc fizyczna i psychiczna na tle seksual-

nym (np. bolesne komentarze dotyczące budowy ciała). Jest to najbardziej szkodliwa i trudna do zidentyfikowania przemoc, a szatnia to miejsce, w którym grupa jest szczególnie na nią narażona.

Żeby dowiedzieć się więcej na temat tego, co dzieje się w konkretnej grupie, możesz przeprowadzić ćwiczenie – poproś uczniów, żeby wyobrazili sobie hipotetyczną klasę i opowiedzieli o tym, jakie problemy mogłyby się pojawić w ich szatni. Uczniom najpierw przyjdą do głowy ich własne obawy i doświadczenia. Następnie możesz spytać wprost, które z tych problemów występują w ich klasie.

➔ CO ZROBIĆ – TECHNIKI

1. USTAL ZASADY INTERWENIOWANIA

Omów z dyrekcją zasady interweniowania w przypadku, kiedy podejrzewasz, że coś złego dzieje się w szatni (ważne, żebyś miał(a) jasność zasad i oparcie w szkole). **Zasady te omów także z uczniami na początku każdego roku – wytłumacz, że służą ich bezpieczeństwu. Oto przykładowe zasady:**

- ➔ jeśli musisz wejść do szatni uczniów tej samej płci, co Ty, głośno pukasz i uprzedzasz, że musisz wejść do środka;
- ➔ jeśli musisz wejść do szatni uczniów o przeciwnej płci, głośno pukasz, uprzedzasz, że musisz wejść, a następnie czekasz kilka sekund;
- ➔ kiedy rzeczywiście doszło do przemocy, wyprowadzasz ucznia w bezpieczne miejsce (np. do pokoju nauczycieli WF-u) oraz informujesz dyrektora i psychologa o zajściu.

Spytaj: *Jakie problemy mogą pojawić się w szatni? Podajcie swoje pomysły i powiedzcie też, co można by zrobić, żeby poradzić sobie z takimi problemami?*

2. USTAL Z UCZNIAMI ZASADY ZACHOWYWANIA SIĘ W SZATNI

Wspólnie z uczniami ustal zasady zachowania w szatni na początku każdego roku. Możesz to powtórzyć, gdy dzieje się coś niepokojącego. **Możecie ustalić, że:**

- ➔ w szatni nie korzysta się z telefonów,
- ➔ nie komentuje się cudzego wyglądu,
- ➔ nie dotyka się cudzych rzeczy bez pytania, nie otwiera się cudzych szafek (przy okazji poinformuj, że kradzież i niszczenie rzeczy to poważne wykroczenia).

Wyraźnie powiedz uczniom, że będziesz obserwował(a) to, co dzieje się w szatni i że nie będziesz akceptował(a) żadnej formy przemocy.

3. STWÓRZ W SZATNI BEZPIECZNĄ PRZESTRZEŃ

Czy w Twojej szkole są w szatni miejsca, gdzie uczeń może przebrać się na osobności? Jeśli nie, może powinny zostać zainstalowane zastony lub boksy.

4. POROZMAWIAJ Z UCZNIAMI NA OSOBNOŚCI

Porozmawiaj z wyśmiewanym/dręczonym uczniem. Powiedz, że może na Ciebie liczyć i że zawsze może się do Ciebie zwrócić o pomoc. Zaproponuj rozmowę z psychologiem szkolnym. Porozmawiaj też z osobą dręczącą, mówiąc jej, że zauważyłeś jego/jej zachowanie (nie mów, skąd wiesz o tej sytuacji).

Nazwij to zachowanie przemocą i powiedz stanowczo, że musi się ono skończyć.

5. SPRAWDZAJ, JAK SPRAWY TOCZĄ SIĘ DALEJ

Zachowania przemocowe bardzo trudno wyple-
nić. Uczniowie przyzwyczajają się do nich i nawet jeśli
po Twojej interwencji przez jakiś czas ich nie stosu-

ją, potem do nich wracają. Sprawdzaj, czy zmiana jest
trwała. **Co jakiś czas pytaj osobę dręczoną, czy na-
dal wszystko jest w porządku.** Jeśli problem powtarza
się, porozmawiaj z prowadzonymi ponownie. Nie łudź
się, że sprawa sama rozwiąże się z czasem.

UWAGA – PRZEMOC SEKSUALNA

Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że w szatni doszło do przemocy fizycznej lub **cyberprzemocy na tle seksualnym**, będziesz potrzebować wsparcia dyrektora i psychologa. Jak najszybciej przygotujcie wspólny plan działania w danej sytuacji. W międzyczasie odizoluj sprawcę od ofiary przemocy. Istnieją specjalne procedury stosowane w takich przypadkach. W rozwiązaniu problemu pomoże policja oraz wyspecjalizowane instytucje.

Przydatne adresy znajdziesz tu: www.szkolabezprzemocy.pl/91,instytucje-i-organizacje.

**Jeśli jeszcze nie znasz procedur reagowania obowiązujących w Twojej szkole, zorganizuj spotka-
nie informacyjne z dyrektorem.**

GDY NIE MA MIEJSCA NA SALI GIMNASTYCZNEJ

ĆWICZENIA

Opracowanie: mgr Andrzej Chomiuk ,
nauczyciel WF-u, Szkoła
Podstawowa nr 217 w Warszawie

*„Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygo-
towanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia
ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także za-
pewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiado-
mości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie.”*

- Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne
w klasach IV–VI, treści nauczania – wymagania szczegółowe

➔ JAKI JEST PROBLEM?

Sala gimnastyczna z pełnowymiarowym boiskiem do piłki ręcznej, dodatkowo siłownia oraz sala z lustrami to pewnie marzenie każdego nauczyciela WF-u. Rzeczywistość w większości szkół wygląda jednak inaczej – mała sala i kilka klas jednocześnie. Są też szkoły, które nie mają nawet sali. Co wtedy? Nauczyciel

wychowania fizycznego to człowiek, który musi sobie dać radę w każdych warunkach: myśli kreatywnie, jest pełen pomysłów i rozwiązań na każdą okazję. Poniższy tekst nie jest antidotum na wszystkie problemy lokalowe szkół, ale próbą namowy nauczycieli na spojrzenie na sytuację z innej perspektywy.

➔ JAK TEMU ZARADZIĆ?

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ **Akcja ćwiczący korytarz** – po wcześniejszym ustaleniu z innymi nauczycielami wywołaj uczniów ze wszystkich klas przy jednym korytarzu i zorganizuj 3 minuty ćwiczeń przy muzyce, po których uczniowie wracają do klas. Takie działanie najlepiej zorganizować pod koniec lekcji, żeby nie dezorganizować zajęć w klasach. Akcja uświadomi innym nauczycielom, że korytarz to też miejsce, w którym odbywają się lekcje i jest szansą na przychylne spojrzenie, gdy będziesz prowadził tam zajęcia.

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ **Korytarzowa lekcja z plecakiem** – przeprowadź lekcję, która odbywa się pomiędzy rozłożonymi plecakami – tor przeszkód. Uczniowie przeskakują je, okrążają, wykonując różne ćwiczenia.

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ Wykorzystując butelki po napojach (z plecaków uczniów) zorganizuj **grę w kręgle**.

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ Przynieś **gumę**, przypomnij zasady gry lub naucz ich od zera. Uczennicom, które nigdy nie grały w gumę, możesz śmiało powiedzieć, że była to ulubiona zabawa ich mam i starszych siostr.

- ➔ Przybliż **skakankę** jako przybór używany w sportach walki, szczególnie w boksie.

- ➔ **Zagraj z uczniami w zośkę** – gry retro są teraz naprawdę w modzie.

- ➔ **Piłka nożna i siatkowa na korytarzu** – powiedz uczniom, aby przynieśli kartki papieru na WF. Poprowadź rozgrzewkę na rozłożonej na podłodze gazecie, a następnie zarządzaj robienie papierowych piłek poprzez zginięcie papieru. Z tak przygotowanym przyborem poprowadź lekcję z techniki piłki nożnej (np. podania i strzały wewnętrzzną częścią stopy). Dla bardziej kreatywnych klas można prowadzić lekcję z odbić piłki sposobem górnym i dolnym (piłka siatkowa). Lekcja taka dostarczy dużo radości uczniom i nauczycielowi.

- ➔ **Ćwiczenia siłowe na korytarzu** – korytarz to doskonałe miejsce do prowadzenia różnego rodzaju zajęć siłowych indywidualnych, z partnerem i grupowych. Zorganizuj przeciąganie liny, siłowanie na rękę, naucz uczniów izometrycznych ćwiczeń siłowych. Wykorzystaj parapet do robienia popularnych pompek (ręce oparte o parapet).

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ **Ćwiczenia równoważne** – korytarz to także dobre miejsce na tego rodzaju ćwiczenia. Wykorzystaj ławeczki gimnastyczne, piłki lekarskie

przy użyciu których można robić tory przeszkód, przejścia przez piłki, przechodzenie z piłek na ławeczkę itp. Podczas wykonywania tych ćwiczeń powinno się udać zachowanie względnej ciszy.

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ **Ćwiczenie szybkości** – kształtowanie szybkości reakcji poprzez różnego rodzaju ćwiczenia w parach, np. zabawa w łapki (na stojąco i w podporze), lustro (naśladowanie ruchów partnera) itp.
- ➔ **Gimnastyka** – zaproponuj różne elementy gimnastyczne ze zwróceniem szczególnej uwagi na zasady asekuracji. Naucz uczniów prostych piramid gimnastycznych, sprawia to dużo satysfakcji i radości, będzie wyzwaniem dla dzieci, uczy odpowiedzialności i pracy w zespole.
- ➔ **Ćwiczenia z krzesłem** – pokaż uczniom, że krzesło jest doskonałym przyrządem do ćwiczenia. Rozgrzewka dookoła krzesła, następnie różne rodzaje podporów (ćwiczenia siłowe), np. nogi na krześle; ręce na krześle; ręce na ziemi; jedna noga na krześle, a druga w powietrzu; wchodzenie na krzesło itp.
- ➔ **Zawody z cichego dopingu** – zorganizuj rywalizację cichego dopingu, polegającego na ekspresji ciał uczniów. Meksykańska fala, tańce, ciche oklaski itp. Im pomysły bardziej twórcze i kreatywne, tym lepiej. Wytypuj zwycięski zespół i nagroź np. stopniem lub sfilmowaniem akcji.

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ **Kalambury** – cała klasa podzielona na grupy, które kolejno występują. Pamiętaj, by ustalić reguły odgadywania, żeby nie było przekrzykiwania, co pewnie nie podobało by się nauczycielom z sal obok. Rozgrzewką do tego rodzaju zajęć może być ćwiczenie – pokaż łapanie motyla, tyżwiarstwo figurowe lub damę z pieskiem itp.

- ➔ **Ćwiczenie na schodach** – jeśli masz klasę sprawną i rozważną zarazem, możesz przeprowadzić lekcję na schodach, proponując różnego rodzaju przeskoki, wchodzenie po dwa, trzy schodki, wchodzenie na czworaka przodem i tyłem itp. Można wykonywać ćwiczenia jedną ręką przytrzymując się barierki. Tego rodzaju ćwiczenia wymagają bogatej podstawy teoretycznej, podczas której uczulamy na niebezpieczeństwa związane z wykonywaniem tego rodzaju ćwiczeń. Można takie ekstremalne ćwiczenia wykonywać z uczniami zdolnymi np. w czasie zajęć SKS.

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ **Lekcja WF-u w sali lekcyjnej** – poprowadź lekcję WF w sali lekcyjnej, gdzie rozgrzewka to trucht między ławkami, a tematem głównym jest rozciąganie. Sala to także doskonałe miejsce na zabawę „kulkowa wojna”. Dzielimy klasę na zespoły. Każda osoba robi z kartki papieru 1, 2 lub 3 kulki (zgniatając tak jak do piłki nożnej z piłką z gazety). Uczniowie robią np. barykady z plecaków i rzucają w siebie papierowymi kulkami, starając się trafić. Za trafienie przyznajemy punkt. Lekcja kończy się zespołowym sprzątnięciem papierowych kulek.
- ➔ **Zimowe ćwiczenia w terenie** – zorganizuj walkę na śniegowe kulki, zawody w lepieniu bałwana itp. Pamiętaj, żeby w przypadku młodszych uczniów poinformować rodziców o planowanych zajęciach na dworze, wesprzyj się zadaniem WF-u jakim jest hartowanie organizmu w różnych warunkach atmosferycznych. Starszych uczniów poinformuj o tym samodzielnie: niech wezmą ze sobą do szkoły odpowiednie ubrania.
- ➔ **Sportowy konkurs** – zdarza się, że jedynym miejscem, w którym możemy przebywać, jest szatnia lub czytelnia i to jest doskonały czas na przeprowadzenie sportowego konkursu. Wymaga on wcześniejszego przygotowania, ale wcześniej czy później na pewno się to przyda. Podziel klasę na zespoły, przygotuj pytania w kilku kategoriach (np. sport, rekreacja, igrzy-

ska olimpijskie, polscy sportowcy itp.) za 1, 2 i 3 punkty. Przygotowanie 40 pytań zajmie ci 12 do 16 minut, a uczniowie będą musieli się wykazać wiedzą, strategią działania, taktyką (czy ryzykować trudne pytania za trzy punkty, czy łatwe za 1 punkt). Wszystko to sprawi, że lekcja zostanie zapamiętana i przyniesie dużo korzyści, m.in. uświadomi uczniom, że WF to nie tylko ćwiczenia praktyczne, lecz także bogata wiedza teoretyczna.

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ **Gdy blisko masz las** – zorganizuj zabawę w podchody (np. dwóch klas), będziesz mógł przy okazji dobrej zabawy przekazać dużo wiedzy teoretycznej.
- ➔ **Lekkoatletyka terenowa** – wykorzystaj ukształtowania terenu i różne obiekty przyrodnicze

do ćwiczeń. Poprowadź rozgrzewkę dookoła drzewa, slalom, przebieżki pod górkę, rozciąganie z użyciem drzewa, małą i dużą zabawę biegową.

➔ Teoretyczna lekcja wychowania fizycznego

– w gimnazjach i liceach realizowana już jest godzina wychowania zdrowotnego. W szkołach podstawowych taka lekcja może odbywać się raz na jakiś czas, np. w sytuacji, gdy brakuje nam miejsca do ćwiczeń i możemy skorzystać jedynie z sali lekcyjnej.

PAMIĘTAJ – nie każdy pomysł jest do realizacji z każdą klasą. Zawsze pamiętaj, że bezpieczeństwo dzieci jest najważniejsze. Bądź kreatywny i odważny!

BIEGANIE NIE JEST NUDNE

ĆWICZENIA



SP Towarzystwa Oświatowego „Edukacja” w Łodzi

Opracowanie: Magda Sołtys,
redaktorka PolskaBiega.pl

Nie ma co przekonywać uczniów, że „bieganie nie musi być nudne”. Młodszym trzeba je po prostu przemycić w przeróżnych grach i zabawach, a starszym dodatkowo pokazać, że to najprostsza i najtańsza droga do osiągnięcia sportowych celów. Oto praktyczne rady, jak to zrobić.

Uczniowie nie będą lubić biegania, dopóki będzie im się ono kojarzyło z zaliczaniem kolejnych okrążeń wokół boiska. Ale jest mnóstwo sposobów, żeby bieganie kojarzyło im się pozytywnie. Oto kilka z nich.

➔ SZKOŁY PODSTAWOWE

Pokażmy dzieciom, że bieganie to tak naprawdę wielka zabawa.

ZRÓBMY TO INACZEJ

Bieganie tyłem, bokiem, na palcach czy na piętach to nie tylko urozmaicenie biegowych zadań, lecz także znakomite ćwiczenie wzmacniające mięśnie, kształtujące sprawność ogólną i koordynację uczniów.

Trzy kolory

Uczniowie biegają po sali lub boisku. Na sygnał prowadzącego – gwizdek i uniesienie szarfy w danym kolorze – ćwiczący biegną w określony wcześniej sposób. Np. czerwona szarfa – bieg tyłem (bieg tyłem odciąża stawy, wzmacnia mięśnie tydek), zielona szarfa – bieg z wysoko unoszonymi kolanami, żółta szarfa – bieg małymi kroczkami, tylko na śródstopiu (ten rodzaj biegu szczególnie wzmacnia mięśnie podudzi i uczy prawidłowej techniki biegu).

Berek tył na przód

Osoba dotknięta przez berka musi biegać tyłem. Odczarować się może tylko samodzielnie, dotykając berka.

Żywy slalom

Wykorzystaj standardowy element rozgrzewki. Podziel grupę na dwa zespoły. Stoją w rzędach. Odległość między kolejnymi osobami w rzędzie musi wynosić ok. 3 duże kroki. Na sygnał cały rząd rusza i biegnie w równym tempie (nadaje je pierwsza osoba w rzędzie). Ostatnia osoba w rzędzie biegnie slalomem między kolegami z zespołu (wszystko dzieje się w ruchu) i zajmuje miejsce na początku węża. I tak, po kolei, każda osoba z zespołu.

Biegaj i skacz

Wyznacz dwie linie boiska jako start i metę. Każdy uczeń ma skakankę. Ustawiają się na linii startu,

w sporych odległościach od siebie. Trzeba przebiec na drugi koniec boiska, skacząc lajkonikiem na skakance.

BAWMY SIĘ!

Samolot

Każdy uczeń potrzebuje jedną dużą stronę z gazety. Gazetę przewieszają przez prawe lub lewe ramię. Biegają w różnych kierunkach, obracają się wokół własnej osi w prawo, w lewo. Udają szybujące samoloty.

Berek piłka ratuje

W grupie wyznaczamy jednego lub dwóch berków (w zależności od liczebności grupy – im większa grupa, tym więcej berków). Reszcie uczestników dajemy dwie piłki (najlepiej takiej wielkości jak do piłki ręcznej). Berek nie może zberkować osoby, która posiada piłkę. Uczniowie muszą biegać, uciekać przed berkami, a równocześnie wystawiać się do podań. Do zabawy można wykorzystać inne przybory, np. ringo lub – jeśli chcemy zwiększyć stopień trudności – mniejsze piłeczki, np. tenisowe.

POŚCIGAJMY SIĘ!

Wyścig numerów

Prowadzący dzieli uczniów na dwie drużyny (jedna z nich zakłada szarfy); każdy członek każdej z drużyn otrzymuje swój numer (od 1 do 8); uczniowie truchtają wokół sali po okręgu, w dowolnej kolejności, w określonym kierunku; sygnałem jest wypowiedzenie przez nauczyciela numeru, wówczas uczniowie zatrzymują się, a dwie osoby z każdej z drużyn oznaczone tym numerem zaczynają gonić się nawzajem, biegnąc wciąż po wyznaczonym okręgu w wyznaczonym kierunku.

Przybij piatkę jako pierwszy! (dla małych grup)

Ćwiczący dobierają się w pary i rywalizują pomiędzy sobą. Prowadzący stoi z rozpostartymi ramionami w odległości ok. 20 m od linii startu. Zawodnicy przyjmują określoną pozycję startową (im dziwniejsza, tym lepiej – możecie wcześniej wspólnie ją ustalić) i ścigają się kto dotknie pierwszy dłoni prowadzącego. Sygnałem startowym jest gwizdek. Po wyścigu para wraca truchtem na linię startu. W tym czasie startuje następna.

Wyścig szczurków

Na powierzchni całego boiska (możliwie jak największej) rozkładamy szarfy, tak by tworzyły małe okręgi. Liczba rozłożonych szarf musi być o jeden mniejsza od liczby uczestników. Uczniowie biegają swobodnie po całym boisku, omijając koła. Na sygnał (gwizdek) muszą schować się norki – stanąć w środku okręgu. Wygrywa ten, kto za każdym razem znalazł norkę.

➔ SZKOŁY GIMNAZJALNE I PONADGIMNAZJALNE

Spróbuj pokazać uczniom, że bieganie to narzędzie do osiągnięcia wyższego celu. Połączmy kilka faktów. Przypuszczalnie każdy z nastolatków chce dobrze wyglądać, pewnie większość chłopców chce grać w piłkę jak „Lewy”, prawdopodobnie każdy używa jakichś aplikacji i wszyscy są wprost uzależnieni od słuchania muzyki. Wykorzystajmy to!

Trafiając w ich zainteresowania sprawimy, że uczniowie skoncentrują się na własnych celach i nawet nie zauważą, jak poprawią wyniki na sprawdzianach biegowych.

Bieganie-odchudzanie

Dla wielu mobilizacją do ćwiczeń jest poprawienie wyglądu swojej sylwetki.

Powiedz swoim uczniom:

Truchtając przez 30 minut spalacie ok. 220 kcal (dane dla osoby ważącej ok. 45 kg). Żeby spalić tyle samo kalorii musielibyście np. spacerować przez ok. 1 godzinę i 24 minuty, jeździć na rowerze przez ponad 68 minut lub grać w ping-ponga czy siatkówkę przez 1 godzinę i 13 minut! Bieganie to jeden z najszybszych sposobów na schudnięcie!

Ponadto bieganie angażuje ok. 85% mięśni w naszym organizmie i znakomicie rzeźbi i wysmukla sylwetkę.

Bieganie-granie

Bieganie to baza dla wszystkich niemal dyscyplin, szczególnie gier zespołowych.

Powiedz swoim uczniom:

Robert Lewandowski w podstawówce wygrywał wszystkie szkolne zawody biegowe. Biegał bardzo dużo, zwykle na dystansach 1000 i 1500 metrów. Był nawet mistrzem województwa w biegach przełajowych! Jak widać bieganie wyszło mu na dobre.

Piłkarze przebiegają podczas meczu średnio 10–12 km! Dobry piłkarz musi mieć dobrą kondycję.

Bieganie-słuchanie

Dr Costas Karageorghis z Brunel University w Londynie w swojej najnowszej książce *Inside Sport Psychology* dowodzi, że słuchanie muzyki podczas wysiłku fizycznego może zwiększyć wydolność organizmu nawet o 15%! Ponadto słuchanie muzyki podczas biegania zmniejsza poczucie wysiłku i zmęczenia (wg badań Karageorghisa nawet o 12%). Pozwól swoim uczniom biegać przy dźwiękach ich ulubionej muzyki!

Bieganie jest tanie

Przypomnij swoim uczniom, że aby biegać, nie muszą wcale wydawać kieszonkowego na bilety wstępu do obiektów sportowych. Rodzice nie muszą też płacić za dodatkowe zajęcia. Tym samym bieganie jest

najbardziej demokratycznym ze sportów – każdy, bez względu na zasobność portfela, może biegać.

Bieganie jest fajne i przyjemne!

I niech to będzie konkluzją.

POWYŻSZE ZABAWY MOŻECIE WYKORZYSTAĆ NA FESTYNACH SZKOLNYCH W RAMACH AKCJI WEEKEND POLSKA BIEGA.

Więcej o Weekendzie Polska Biega przeczytasz na: http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,105527,15857315,10__Weekend_Polska_Biega__Przygotowania_ide_pelna.html

Zorganizuj piknik biegowy w swojej szkole, włącz się w ogólnopolską inicjatywę i zrealizuj w ten sposób Lokalną Akcję Sportową w ramach programu WF z Klasą!

Zarejestruj swoją inicjatywę: <http://rejestracja.polskabiega.sport.pl/strona.php?p=158>

Masz pytania: pisz na polskabiega@agora.pl – pomożemy Ci!



JAK ROBIĄ TO ZA GRANICĄ?

FIŃSKA SZKOŁA W RUCHU I INNE PRZYKŁADY

Justyna Polanowska, studentka fennistyki

Fiński system edukacji w ostatnich dekadach stał się jednym z najsukcesowniejzych i najsprawniejszych systemów na świecie. Choć wiedza stała się w Finlandii towarem eksportowym, a fińscy uczniowie od lat osiągają najlepsze rezultaty w organizowanych przez OECD międzynarodowych testach PISA, zajęcia WF zostały zepchnięte na dalszy plan. Jak Finlandia radzi sobie z problemem, z którym musi się mierzyć także Polska? Przeczytaj o fińskiej Szkole w Ruchu.

Szybki cywilizacyjny awans, podobnie jak w przypadku innych państw zachodnich, przyniósł skutki w postaci nowych stylów życia i nawyków, które nie zawsze korzystnie wpływają na zdrowie i kondycję fizyczną młodego pokolenia. Obecnie fińscy uczniowie znacznie częściej pokonują drogę do szkoły autem, a nie – jak niegdyś – pieszo, rowerem czy na nartach. Skutki cywilizacyjnych zmian widać jak na dłoni, a dziś z nadwagą zmagają się trzykrotnie więcej dzieci w wieku od 12 do 18 lat niż trzydzieści lat temu.

Rok temu plan zajęć szkolnych wzbogacono o dodatkowe dwie godziny zajęć wychowania fizycznego, co pozwoliło Finom nadgonić pozostałe kraje i osiągnąć zaledwie europejską średnią. Zdaniem ekspertów dodatkowe lekcje WF są potrzebne, ale z pewnością nie są jedynym rozwiązaniem problemu. Aby zaszczepić w młodych potrzebę ruchu, trzeba przede wszystkim zmienić niekorzystne nawyki, czemu służył ma rządowy program Szkoła w Ruchu.

➔ FIŃSKA SZKOŁA W RUCHU

W odpowiedzi na narastającą potrzebę zwiększenia aktywności fizycznej wśród fińskiej młodzieży, trzy lata temu 45 szkół i 10 000 uczniów zostało objętych pilotażowym programem Szkoła w Ruchu (*Liikkuva koulu*). Podstawowym założeniem akcji, podobnie jak w przypadku WF-u z Klasą, było wydłużenie czasu przeznaczanego w szkole na zajęcia ruchowe przy jednoczesnym ograniczeniu czasu, który młodzież spędza na siedząco. Program finansowany jest ze środków Ministerstwa Edukacji i Kultury, a za jego implementację odpowiadają szkoły i samorządy, które samodzielnie opracowują wdrażane przez siebie rozwiązania. Obecnie Szkół w Ruchu jest aż 500, a w programie uczestniczą uczniowie w wieku od 6 do 18 lat.

Zgodnie z fińskimi zaleceniami, **dzieci powinny mieć zapewnione od jednej do dwóch godzin średniej i intensywnej aktywności fizycznej dziennie**. W Finlandii tylko

około 50% uczniów szkół podstawowych (klasy 1–9) i zaledwie 17% starszej młodzieży spędza aktywnie wystarczającą ilość czasu. Aby skutecznie zachęcić dzieci do ruchu, twórcy programu zalecają m.in. zwiększenie liczby zajęć WF-u oraz przeznaczanie niektórych z przerw między lekcjami na gry i zabawy ruchowe. **Żeby ograniczyć czas spędzany w klasie na siedząco, nauczyciele wprowadzają do scenariusza lekcji krótkie, spędzane w ruchu 5-minutowe przerwy lub zastępują krzesła piłkami gimnastycznymi.**

Jednym z pomysłów na kilkuminutową przerwę w lekcji mogą być poranne wymachy rękami i podskoki.

W ramach programu uczniów zachęca się również, by spędzali aktywnie czas poza szkołą i porzucili komputery i telewizję na rzecz wycieczek i sportów, a do szkoły zamiast autem dojeżdżali na rowerze lub

chodzili pieszo. Podstawowym założeniem fińskiej Szkoły w Ruchu jest oddanie głosu uczniom, którzy współtworzą program na równi z nauczycielami. Często to właśnie do uczniów należy decyzja, jaki kształt przybiorą organizowane w szkole zajęcia sportowe.

Korzyści z aktywnie spędzonego dnia są widoczne nie tylko dla dzieci, których samopoczucie i koncentracja ulegają wyraźnej poprawie, lecz także dla nauczycieli, którzy zauważają, że uczniowie są podczas lekcji spokojniejsi, a w szkołach zaczął budzić się sportowy duch. Komunikacja pomiędzy nauczycielami a uczniami przebiega o wiele sprawniej, co powoduje, że szkoła staje się jeszcze bardziej przyjaznym i otwartym na uczniów miejscem.

Program nie narzuca ani szkołom, ani nauczycielom szczegółowych wytycznych, ale na oficjalnej stronie



SP im. Stanisława Wyspiańskiego w Woli

<http://www.liikkuvakoulu.fi/www.liikkuvakoulu.fi> nauczyciele mogą znaleźć wskazówki i porady jak zorganizować uczniom szkolny dzień lub jak wykorzystać szkolną przestrzeń, by zapewnić uczniom wystarczającą dawkę ruchu (kolejna analogia z programem WF z Klasą). Szkoły zakładają dla uczniów koła i kluby sportowe, w których uczniowie po zakończeniu zajęć mogą aktywnie spędzać czas w otoczeniu przyrody, łącząc wysiłek fizyczny z nauką i hobby. Program adresowany jest także do rodziców, których rola w kształtowaniu zdrowych nawyków dzieci jest nie do przecenienia. Ze strony programu rodzice mogą zaczerpnąć pomysły, jak aktywnie spędzać wolny czas ze swoimi młodszymi i starszymi pociechami.

Szkoła w ruchu, podobnie jak WF z Klasą, cieszy się ogromnym zainteresowaniem szkół i nauczycieli, co świadczy o tym, jak wielka jest potrzeba ruchu wśród młodzieży szkolnej i jak wiele pozytywnych skutków zarówno dla uczniów, jak i dla nauczycieli ma aktywne spędzanie czasu w szkole i poza nią.

Materiały w tym rozdziale zostały opracowane przez Justynę Polanowską na podstawie fińskiego programu Szkoła w Ruchu, www.liikkuvakoulu.fi

DNI TEMATYCZNE I SZKOLNE WYDARZENIA SPORTOWE

ĆWICZENIA

Dni tematyczne i rozmaite wydarzenia sportowe są świetnym pomysłem na przełamanie szkolnej rutyny i propagowanie wśród młodzieży aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu. Są one nie tylko przyjemnym pretekstem do świętowania i zabawy, lecz także mogą stać się dla uczniów doskonałą okazją do rozwijania zdolności organizacyjnych. Przeczytajcie, jakie pomysły na dni tematyczne mają fińscy nauczyciele i uczniowie.

➔ ŚWIĘTO ROWERÓW

Jeśli wielu z Twoich uczniów dojeżdża do szkoły rowerem, warto pomyśleć o zorganizowaniu w szkole święta rowerów. Oto garść pomysłów na rowerowe gry i konkursy:

- ➔ **Cukierek za kask.** Na początku dnia wszyscy uczniowie, którzy przyjechali do szkoły w kasku, nagradzani są cukierkami (lub owocami). Warto przy tej okazji przypomnieć uczniom, jak prawidłowo wybrać i dopasować kask, żeby skutecznie chronił przed urazami głowy.
- ➔ **Odpicuj swój rower.** Poproś uczniów, żeby w domach udekorowali swoje rowery, np. kolorowymi wstążkami, maskotkami, kwiatami itp. Zorganizujcie rowerową galę, podczas której zostaną nagrodzone najzabawniejsze i najbardziej pomysłowe dekoracje.
- ➔ **Rowerowa sztafeta.** W czasie długiej przerwy lub zajęć WF zorganizujcie rowerową sztafetę, nie zapominając przy tym o zasadach bezpieczeństwa!
- ➔ **Tor przeszkód.** Rowerowy tor przeszkód można zbudować na szkolnym boisku, wykorzystując do tego celu pachotki, kartony lub szkolne ławki. Skonstruujcie tor przeszkód w taki sposób, aby zawodnicy i zawodniczki musieli wykazać się precyzją, umiejętnością dopasowania prędkości i wykorzystania hamulców.
- ➔ **Warsztat rowerowy.** Stan techniczny rowerów, z których korzystają uczniowie, często pozostawia wiele do życzenia. Zorganizujcie rowerowy

warsztat, w którym można podpompować opony, dokręcić śrubki lub naoliwić łańcuchy. Zaanżaj do pomocy starszych uczniów i uczennice, którzy/które będą mogli/mogły sprawdzić się w roli mechaników.

- ➔ **Jazda w terenie.** Jeśli w okolicach szkoły znajduje się urozmaicony (obfitujący w pagórki) teren, zorganizujcie zawody, podczas których młodzież będzie musiała zmierzyć się z naturalnymi przeszkodami.
- ➔ **Rowerami na wycieczkę.** Jeśli jesteś w stanie zapewnić wszystkim uczniom rowery, możecie zorganizować rowerową wycieczkę np. do lokalnego muzeum, parku lub lasu. Przed jazdą przypomnij uczniom zasady ruchu drogowego i sprawdź, czy wszyscy mają na głowach kaski.
- ➔ **Poruszaj się bezpiecznie.** Zorganizujcie w szkole godzinę wychowawczą lub dzień tematyczny, podczas którego uczniowie dowiedzą się, jak bezpiecznie poruszać się w ruchu drogowym. Możecie zaprosić do współpracy policjantów i specjalistów, którzy sprawdzą stan techniczny rowerów.
- ➔ **Szkolny klub kolarski.** Pomyślcie o zorganizowaniu w szkole klubu kolarskiego, w ramach którego uczniowie będą mogli rozwijać technikę jazdy, uczyć się zasad ruchu drogowego oraz jak dokonywać prostych napraw. Zaproś do współpracy lokalne kluby kolarskie, których członkowie pomogą w organizacji warsztatów dla młodzieży.

➔ DZIEŃ SPORTU

Wiele szkół przynajmniej raz w roku organizuje dzień sportu. Warto w jego przygotowanie zaangażować **lokalne kluby i drużyny sportowe**, dzięki którym uczniowie będą mieli okazję poznać nowe dyscypliny

i nauczyć się czegoś od **zawodowych sportowców**. Poproś uczniów starszych klas, żeby przygotowali coś dla swoich młodszych kolegów i koleżanek. Mogą to być np. rozmaite konkursy i gry sportowe

z nagrodami. Włącz w organizację święta pozostałe szkoły w Twojej miejscowości. W porozumieniu

z przedstawicielami lokalnych władz wykorzystajcie do tego celu **Orliki** i miejskie obiekty sportowe.

➔ TYDZIEŃ DYSCYPLINY SPORTOWEJ

Zorganizujcie w szkole tydzień poświęcony danej dyscyplinie sportu. Może to być dyscyplina mało popularna, z którą Twoi uczniowie i uczennice nie mają styczności na co dzień, np. **wschodnie sztuki walki**, **cheerleading** lub **hokej**. Zaproście do szkoły zawodowych sportowców i przedstawicieli związków sportowych. Na przykład podczas tygodnia wschodnich

sztuk walki zajęcia WF mogą być prowadzone przez zawodowego sportowca lub trenera. Przygotujcie plakaty, na których uczniowie przedstawiają historię, zasady lub sylwetki wybitnych przedstawicieli danej dyscypliny. Pomyśl o nawiązaniu współpracy z **organizacjami pozarządowymi i fundacjami**, które mogą pomóc w organizacji i w finansowaniu przedsięwzięcia.

➔ SPORTOWA GRA MIESIĄCA

Raz w miesiącu na lekcji WF para uczniów przedstawia pozostałym kolegom i koleżankom wymyśloną przez siebie **grę lub zabawę ruchową**. Pod koniec roku

szkolnego możecie wybrać najlepsze pomysły, które w przyszłym roku szkolnym staną się częścią rozgrzewki także w innych klasach.

➔ ZEBRANIA RODZICÓW NA SPORTOWO

Organizowane w szkole zebrania rodziców można przy odrobinie wysiłku przeobrazić w sportowe wydarzenia dla całej rodziny. Dzieci, zamiast nerwowo czekać w domu na powrót rodziców, mogą w czasie zebrania bawić się na sali gimnastycznej. Po spotkaniu z wychowawcą rodzice dołączają do uczniów i uczennic i razem z nimi uczestniczą w grach i zabawach ruchowych. Na zebraniach rodziców warto poruszyć kwestie związane m.in. ze **zdrowym odżywianiem**, **aktywnością fizyczną dzieci** i w razie potrzeby podpo-

wiedzieć rodzicom, jak w łatwy sposób mogą zadbać o kondycję fizyczną i stan zdrowia swoich latorośli. W tym celu warto na spotkanie zaprosić **dietetyka, fizjoterapeutę** lub **przedstawicieli lokalnych organizacji sportowych**. Zebrania rodziców warto niekiedy połączyć z różnymi działaniami na rzecz szkoły. Jeśli szkoła dysponuje odpowiednim terenem, można jego część przeznaczyć na **szkolny ogródek**, w którego uprawę będą zaangażowani zarówno uczniowie, jak i rodzice i nauczyciele.

➔ RUCH W SZKOLE TAKŻE W CZASIE WAKACJI

Zaproponuj dyrekcji szkoły, żeby zgodziła się na udostępnienie szkolnego boiska i sali gimnastycznej uczniom także w czasie **wakacji** i **ferii zimowych**. Warto nawiązać współpracę z lokalnymi organizacjami

sportowymi lub z animatorem Orlika, którzy mogliby w czasie wolnym od nauki prowadzić na terenie szkoły zajęcia sportowe dla młodzieży.

➔ BIEG NA CZAS

Wyznacz w pobliskim lesie lub parku trasę biegu, w którym wezmą udział wszystkie klasy danego rocznika. Zmierz zarówno indywidualny czas uczniów i uczennic, jak i czas poszczególnych klas (**patrz:** „MiniFit – test sprawności dla małych i dużych” w rozdziale „Poradniki”). Zawody zorganizuj ponownie za miesiąc lub dwa i zmierz wszystkie wyniki jeszcze raz.

Wyróżnij klasę, która najbardziej poprawiła swój rezultat. Możesz także nagrodzić uczniów, których czasy poprawiły się znacząco w stosunku do poprzedniego biegu. Tym sposobem nie nagradzasz liderów, którzy zazwyczaj osiągają dobre wyniki, tylko tych uczniów, którzy włożyli w poprawę swojej kondycji fizycznej najwięcej wysiłku.

➔ TANIEC Z GWIAZDAMI OŚWIATY

Zorganizujcie w szkole **konkurs tańca**, wzorując się na popularnym programie telewizyjnym „**Taniec z gwiazdami**”. W rolę tancerzy wcielą się uczniowie i uczennice, zaś gwiazdami będą nauczyciele i nauczycielki. Możecie poprosić o pomoc zawodowych

choreografów lub tancerzy, którzy pomogą Wam przygotować układ taneczny. Taneczne popisy będzie oceniać jury, w skład którego wejdą zarówno uczniowie, jak i nauczyciele. Na wielki finał zaprosicie wszystkich uczniów i rodziców.

JAK WYKORZYSTAĆ BOISKO I NAJBLIŻSZE OTOCZENIE SZKOŁY

ĆWICZENIA

➔ NA CZYM POLEGA PROBLEM?

Dostosowane do potrzeb uczniów boisko szkolne może być doskonałą alternatywą dla dusznej sali gimnastycznej lub szkolnego korytarza. Niestety nie każda szkoła dysponuje takim udogodnieniem, przez co uczniowie rzadko mają okazję do oddychania świeżym powietrzem w czasie przerw i podczas zajęć wychowania fizycznego. Problem ten, choć w znacznie mniejszym stopniu, dotyczy także Finlandii, gdzie zaledwie $\frac{1}{5}$ szkolnych boisk pozwala na aktywne spędzanie przerw na świeżym powietrzu. Przeczytaj, jakie pomysły na ruch na szkolnym boisku i w najbliższym otoczeniu szkoły mają fińscy nauczyciele.

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ **Z górki na pazurki!** Jeśli w bliskim otoczeniu szkoły znajduje się niezalesiona górka albo niezbyt stroma skarpa, w zależności od pory roku możesz wykorzystać ją do zorganizowania np. zawodów w turlaniu się z górki lub zjazdu na jąbłuszku. Nie zapomnij zadbać o bezpieczeństwo swoich podopiecznych. Poproś uczniów, żeby zanim zaczną się turlać, dokładnie sprawdzili, czy na górcie nie ma żadnych niebezpiecznych przedmiotów jak np. duże kamienie czy szkło. Dopilnuj, żeby staczali się we właściwym kierunku i starali się nie wpadać na siebie.

Wspinaczka pod górkę i turlanie się jest nie tylko doskonałą zabawą, lecz także świetnym treningiem pomagającym rozwinąć koordynację i zmysł równowagi.

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ **Kolorowe boisko.** Zaproponuj nauczycielom plastyki, żeby w ramach swoich zajęć pozwolili uczniom na ozdobienie szkolnego boiska lub podwórka kolorowymi malunkami. W ten sposób uczniowie zyskają dodatkową okazję do ruchu na świeżym powietrzu, a szkolne boisko stanie się nie tylko kolorowe, lecz także bardziej przyjazne uczniom.
- ➔ **Akcesoria.** Zadbaj, żeby uczniowie w ramach zajęć WF i na przerwach mogli korzystać z rozmaitych przenośnych akcesoriów, takich jak piłki do kosza, siatkówki i gry w nogę, stoły do ping-ponga, skakanki, ringo lub frisbee. Łatwo dostępne i atrakcyjne przybory będą wystarczającą zachętą do ruchu także podczas przerw. Pomyśl o zorganizowaniu magazynu, w którym znajdą się wybrane przez uczniów akcesoria. Na początku przerwy magazyn otwiera nauczyciel lub dyżurujący uczeń, a pod koniec przerwy wszystkie przybory są przez dzieci zbierane i chowane z powrotem do magazynu. W Finlandii w mniejszych miejscowościach popołudniami i wieczorami z magazynów mogą korzystać także rodziny uczniów.
- ➔ **Włącz uczniów w poprawę warunków na boisku szkolnym.** Dostosowanie szkolnego boiska lub podwórka do potrzeb uczniów przyniesie najlepsze rezultaty, gdy sami będą mogli aktywnie włączyć się w jego przebudowę. Jeśli szkoła przewiduje w najbliższym czasie podobną inwestycję, zadbaj, żeby zarówno uczniowie, jak i ich rodzice mogli wyrazić swoją opinię. Zorganizuj w szkole debatę (patrz Sportowy Okrągły Stół), podczas której uczniowie będą mieli okazję podzielić się swoimi pomysłami i oczekiwaniami. Inwestycja gminnych środków w modernizację szkolnego boiska będzie korzyścią

nie tylko dla uczniów, lecz także dla wszystkich mieszkańców, którzy po skończonych lekcjach lub w weekendy będą mogli z niego korzystać.

- ➔ **Niebezpieczeństwa w obiektywie.** Obecnie większość uczniów dysponuje telefonami komórkowymi, które służą im nie tylko do dzwonienia, lecz także do robienia zdjęć i nagrywania różnych filmików. Poproś uczniów, aby w parach postarali się sfilmować niebezpieczne miejsca i sytuacje, zarówno na terenie, jak i w najbliższym otoczeniu szkoły (np. podczas przerw lub lekcji WF). Wybierzcie od 3 do 5 najniebezpieczniejszych miejsc i sytuacji (np. nierówna lub śliska podłoga, wystający ze ściany hak). Zdjęcia możecie wykorzystać do przygotowania plakatów z ostrzeżeniem, które następnie zawisną na szkolnych korytarzach. Ustalcie, kto może być odpowiedzialny za poprawę bezpieczeństwa (szkoła, uczniowie, władze gminy) i przedstawcie odpowiedniej osobie Wasze propozycje zmian.
- ➔ **Najbliższe otoczenie szkoły.** Jeśli Twoja szkoła nie dysponuje boiskiem, zastanówcie się z uczniami, jak możecie wykorzystać najbliższe otoczenie szkoły. Przygotujcie mapę miejsc, które można przeznaczyć na zorganizowanie lekcji WF lub aktywnej długiej przerwy. Zaznaczcie na niej lasy, parki, gminne obiekty sportowe, Orliki i piaszczyste ścieżki, które mogą posłużyć za tor biegowy. Zaangażuj w projekt innych nauczycieli, którzy także będą mogli sprawować opiekę nad uczniami podczas wyjść.

METODA DEDYKOWANA SZKOLE PODSTAWOWEJ

- ➔ **Kluby i koła zainteresowań.** Jeżeli na terenie Twojej szkoły działają rozmaite pozalekcyjne koła zainteresowań, zaproponuj prowadzącym je nauczycielom, żeby część zajęć odbywała się na świeżym powietrzu. W ramach działalności np. koła przyrodniczego, dzieci mogą w aktywny sposób poznawać przyrodę w najbliższym otoczeniu szkoły. Przyroda jest zróżnicowanym i stymulującym środowiskiem, w którym dzie-

ci mogą nie tylko bawić się i uczyć, lecz także rozwijać zmysły i motorykę ciała. Za sprawą aktywności w otoczeniu przyrody dzieci uczą się pokonywania naturalnych przeszkód, uwalniają się od codziennej rutyny, a także stają się spokojniejsze i bardziej skoncentrowane. W Helsinkach rodzice w porozumieniu z nauczycielami założyli klub, w ramach którego codziennie po skończonych lekcjach dzieci spędzają kilka godzin w lesie niezależnie od pogody. Kluby lub pozalekcyjne kółka zainteresowań mogą być doskonałą alternatywą dla szkolnych świetlic,

w których niektóre z dzieci przebywają nawet kilka godzin dziennie.

➔ **Na siłownię w ramach zajęć.** Jeśli Twoja szkoła nie dysponuje siłownią, warto w ramach zajęć WF zorganizować wyjście do siłowni znajdującej się np. w gminnym lub miejskim ośrodku sportu i rekreacji lub w prywatnym klubie fitness. Możesz także pomyśleć o nawiązaniu współpracy z jedną z lokalnych szkół tańca. Niektóre z nich mogą mieć w swojej ofercie niedrogie zajęcia dla dużych grup zorganizowanych.

W DRODZE DO SZKOŁY

„Badania wskazują, że dzieci docierające do szkoły pieszo lub rowerem są znacznie aktywniejsze od tych, które dojeżdżają do szkoły samochodem.”

– Raport *W drodze do szkoły* opracowany na potrzeby fińskiego programu Szkoła w Ruchu, www.liikkuvakoulu.fi

➔ NA CZYM POLEGA PROBLEM?

Droga do szkoły pokonana pieszo lub rowerem może być doskonałą okazją do zwiększenia codziennej dawki ruchu. **Niestety większość uczniów, szczególnie w dużych miastach, dociera do szkół samochodami lub środkami komunikacji miejskiej.** Oczywiście przyczyn takiego stanu rzeczy należy upatrywać nie tylko w wygodzie dzieci i rodziców, lecz także w braku odpowiedniej infrastruktury (ścieżek rowerowych, stojaków na rowery przed szkołami) i związanej z tym obawie rodziców o bezpieczeństwo swoich pociech. Przeczytaj, jakie rozwiązania proponują twórcy fińskiego programu Szkoła w Ruchu.

BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSZYSTKIM!

Aby uwrażliwić uczniów na zagrożenia, z którymi mogą zetknąć się w drodze do szkoły, przygotujcie wspólnie mapę, na której oznaczycie niebezpieczne miejsca, takie jak ruchliwe ulice, źle oznakowane przejścia dla pieszych czy niebezpieczne skrzyżowania. Nakreślona przez Was mapa zagrożeń może

być świetną wskazówką nie tylko dla uczniów, lecz także dla lokalnych władz, którym warto zwrócić uwagę na problem bezpieczeństwa w okolicach szkoły. Na poziomie gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym w realizację tego pomysłu mogą się włączyć wychowawcy, nauczyciele WF-u, WOS-u czy przedsiębiorcy. Możecie rozwinąć temat, pisząc wspólnie z uczniami list otwarty do władz gminy.

KARTA PODRÓŻY DO SZKOŁY

Przygotuj i rozdaj uczniom karty podróży do szkoły, na których będziecie stawiać pieczętkę (lub przyklejać naklejkę) za każdym razem, kiedy uczeń dotrze do szkoły siłą własnych mięśni. Nie zapomnij o karcie dla siebie! Możliwość zebrania większej liczby pieczętek niż ma nauczyciel, będzie dla uczniów dodatkową motywacją. Karty podróży do szkoły możesz wykorzystać do zorganizowania międzyklasowego konkursu, w którym wezmą udział także nauczyciele i wychowawcy.

WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI

Pomyśl o zaangażowaniu rodziców w poprawę bezpieczeństwa w okolicach szkoły. Poproś, aby sami pokonali pieszo drogę z domu do szkoły i zwrócili uwagę na możliwe zagrożenia, z jakimi może zetknąć się ich dziecko. Szanse na zwiększenie bezpieczeństwa w okolicach szkoły wzrosną, jeśli dyrekcja nawiąże bliższą współpracę z rodzicami i wraz z nimi postara się wpłynąć na działania lokalnych władz.

PIESZE AUTOBUSY

Jeżeli pokonujesz drogę do szkoły pieszo i wiesz, że spora grupa rodziców także odprowadza swoje pociechy, pomyślcie o zorganizowaniu pieszego autobusu. Na zebraniu rodziców ustalcie trasę i rozkład pieszego autobusu tak, żeby dzieci, rodzice, dziadkowie lub inni nauczyciele mogli bez problemu dołączyć. Spacer do szkoły w grupie nie tylko zwiększa bezpieczeństwo dzieci, lecz także jest dodatkową okazją do rozmów i nawiązania więzi.

AKTYWNE OCZEKIWANIE

Uczniowie, którzy po skończonych lekcjach czekają na przyjazd rodziców lub szkolnego autobusu, mogą ten czas spędzić w sali gimnastycznej pod opieką nauczyciela. W ten sposób dzieci nie tylko nie będą się nudzić, lecz także zyskają dodatkową okazję do ruchu i zabawy. Zadbaj o to, żeby uczniowie mieli dostęp do przyborów gimnastycznych także po skończeniu zajęć.

AKTYWNA PRZERWA

ĆWICZENIA

„Wszystkie dzieci w wieku od 7 do 18 lat powinny być aktywne fizycznie przynajmniej przez jedną do dwóch godzin dziennie, a rodzaj aktywności należy dostosować do wieku dziecka.”

– Fiński program Szkoła w Ruchu, www.liikkuvakoulu.fi

➔ NA CZYM POLEGA PROBLEM?

Jakie zdanie najczęściej słyszą uczniowie od nauczyciela podczas przerwy? Oczywiście: „Nie biegaj”. Troszcząc się o bezpieczeństwo i dbając o spokój na korytarzach, nauczyciele i dyrektorzy często zapominają, że **przerwy to idealny czas na odrobinę ruchu**. Uczniowie, którzy wyszaleją się podczas przerwy, będą lepiej pracować na lekcji. Jak zapewnić uczniom zdrową dawkę ruchu na przerwach z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, radzą nauczyciele z Finlandii.

CZAS NA AKTYWNA PRZERWĘ

Aktywną przerwę możesz zorganizować w sali gimnastycznej lub na szkolnym boisku. **Pozwól uczniom podzielić się swoimi pomysłami i uwzględnij je w programie przerwy.** Wśród fińskich uczniów szczególną popularnością cieszą się **wojny na piłki z gąbki, mecze piłki stoniowej** (zwykłą piłkę do gry wystarczy zastąpić dużą piłką gimnastyczną) lub gra w unihokeja. Zadbaj o to, żeby uczniowie byli zawsze pod opieką nauczyciela.

MIEJSKA WOJNA

Fińscy uczniowie szczególnie upodobili sobie grę, którą nazywają miejską wojną. **Do gry w miejską wojnę potrzebna jest sala gimnastyczna i grube maty gimnastyczne, które można ustawić pionowo.** Pomiędzy dwiema ścianami z materaców znajduje się przerwa, przez którą zawodnicy drużyny znajdującej się po jednej stronie usiłują trafić piłką zawodników drużyny przeciwnej, rozstawionych po drugiej stronie zapory. Zasady gry możesz ustalić wspólnie z uczniami.

DŁUGA PRZERWA W TERENIE

Jeśli w pobliżu Twojej szkoły znajduje się las lub zielony teren, możesz zaproponować uczniom zabawę na świeżym powietrzu. Wspólne wyjście organizuj przynajmniej raz w tygodniu.

MARATON

Jeśli nie chcesz, żeby uczniowie biegali po szkolnych korytarzach i potracali młodsze dzieci, **wyznacz trasę biegu lub marszu na szkolnym boisku. W czasie przerw uczniowie pokonują wyznaczoną trasę i kolekcjonują przebyte kilometry.** Osiągnięcia poszczególnych uczniów lub klas odnotowywane są na korkowej tablicy na szkolnym korytarzu, a klasa, która jako pierwsza pokona trasę równą trasie maratonu, zdobywa nagrodę.

MINIDYSKOTEKA

Dla uczniów w szkole podstawowej zorganizuj w czasie przerwy minidyskotekę. **Starsi uczniowie mogą sami wybierać muzykę, do której tańczyć.**

ROZGRYWKI

Długa przerwa jest doskonałym czasem na zorganizowanie rozgrywek. Jeśli w szkole są odpowiednie warunki, można pomyśleć o unihokeju, piłce nożnej lub siatkówce na sali gimnastycznej, boisku czy podwórku szkolnym. Jeśli infrastruktura szkoły na to nie pozwala, można z powodzeniem zaproponować uczniom **turniej tenisa stołowego lub grę w piłkarzyki.** Takie rozgrywki nie zajmują dużo miejsca, a zabawy będzie przy nich co nie miara. **Pozwól uczniom samodzielnie ustalić zasady i wyznaczyć spośród siebie sędziów.**

KONKURS FOTOGRAFICZNY

Uczniowie z każdej klasy robią na terenie szkoły **zdjęcia przedstawiające najciekawsze i zarazem najbezpieczniejsze pomysły na ruch podczas przerwy.** Zdjęcia tworzą wystawę, którą każdy może obejrzeć (np. na szkolnym korytarzu lub na stronie internetowej szkoły). Następnie można zaproponować **głosowanie, w którym uczniowie wybiorą swoją ulubioną formę ruchu na przerwie,** uzasadniając, dlaczego ich zdaniem jest nie tylko najlepsza, lecz także najbezpieczniejsza. Nauczyciele i dyrekcja postarają się, żeby najpopularniejsza aktywność mogła odbywać podczas przerw regularnie, pod okiem dyżurującego nauczyciela.

SPORTOWA GRA PLANSZOWA

Przygotuj z uczniami sportową grę planszową. **Wspólnie ustalcie zasady, poszczególne zadania i udekorujcie planszę do gry.** Uczestnicy gry rzucają kostką, przesuwają pionki o odpowiednią liczbę pól i wykonują rozmaite sportowe zadania (np. pięć pompek,

siedem pajacyków, skoki na jednej nodze dookoła ławki itp.). **Pamiętaj, że to uczniowie mają zazwyczaj najlepsze pomysły!** Sportowa gra planszowa sprawdzi się zarówno w niższych, jak i wyższych klasach.

UCZNIOWIE DYŻURNI

Wraz z innymi nauczycielami przeszkolcie **kilkoro uczniów, którzy na zmianę będą przygotowywać sportowe zajęcia podczas przerw** i wspierać nauczyciela w pilnowaniu bezpieczeństwa. Pamiętaj, że młodzi uczniowie mogą potrzebować większego wsparcia ze strony nauczycieli

AKCESORIA

Wykorzystanie różnego rodzaju sportowych akcesoriów jest świetnym sposobem na urozmaicenie aktywnych przerw. O ile to możliwe zadбай, żeby każda klasa miała osobny kosz, w którym znajdą się różnego

rodzaju piłki, skakanki itp. W koszu możesz umieścić także rozmaite wskazówki i gotowe pomysły, które uczniowie mogą samodzielnie realizować. Akcesoria powinny znajdować się w miejscu łatwo dostępnym dla uczniów.

BEZPIECZEŃSTWO

Oczywiście nie musimy przypominać, że nauczyciele lub inni pracownicy szkoły powinni pilnować bezpieczeństwa podczas aktywności dzieci w czasie przerw. Dobrze ustalić w tym zakresie **spójną politykę szkoły**. Nie powinno dochodzić do sytuacji, kiedy jeden nauczyciel pozwala na bieganie podczas przerwy, a drugi tego zabrania. Optymalnym pomysłem jest **wyznaczenie miejsc, gdzie wolno biegać** (podwórko, sala gimnastyczna lub jakaś inna część szkoły) i takich, gdzie jest to zabronione ze względów bezpieczeństwa (zwłaszcza w wąskich korytarzach lub w pobliżu stołówek). W mniejszych szkołach dobrym pomysłem może być **podzielenie przerw na aktywne i spokojne**.

RUCH W CZASIE LEKCJI

ĆWICZENIA

„Krótkie przerwy na ruch w czasie lekcji, chociażby w formie ruchowej zabawy prowadzonej przez nauczyciela lub jednego z uczniów, rozbudzają i pomagają skoncentrować się na nauce.”

– Fiński program Szkoła w Ruchu, www.liikkuvakoulu.fi

➔ NA CZYM POLEGA PROBLEM?

Wielu nauczycieli zastanawia się, jak w czasie zajęć szkolnych skutecznie **zwiększyć dawkę niezbędnego uczniom ruchu i ograniczyć czas, jaki dzieci spędzają w szkole na siedząco**. Podpowiedzią mogą być pomysły przygotowane przez twórców fińskiego programu Szkoła w Ruchu, którego głównym celem jest zachęcenie dzieci i młodzieży do aktywności fizycznej w szkole i poza nią.

Oto niektóre z pomysłów dla nauczycieli wszystkich przedmiotów.

PRZERWA NA RUCH!

Możesz ją zarządzić samodzielnie w wybranym momencie swojej lekcji lub zaplanować z innymi nauczycielami wspólną przerwę na ruch dla kilku klas. Wspólna przerwa na ruch może być ogłaszana na przykład przez szkolny radiowęzeł.

LOSOWANIE ĆWICZEŃ

Uczniowie losują jedną spośród wcześniej zapisanych na kartkach propozycji ćwiczeń (np. wymachy, przysiady lub pajacyki).

UKŁAD CHOREOGRAFICZNY

Pozwól każdej klasie wybrać własną piosenkę, do której wspólnie przygotujecie prosty układ choreograficzny.

RUCHOWE KALAMBURY

Wybierz kilka zawodów, które uczniowie mogą naśladować (np. tancerka, kierowca, kucharz) i wzajemnie odgadywać swoje profesje.

GIMNASTYKA TWARZY

Zarządź bitwę na miny w parach.

WCHODZENIE DO KLASY

Zaproponuj uczniom, żeby wchodzili i wychodzili z klasy inaczej niż zazwyczaj (np. podskakując, idąc dwa kroki do przodu i krok w tył, stawiając stopę za stopą lub maszerując z woreczkiem grochu na głowie).

RUCH I NAUKA W JEDNYM

Nauczając różnych przedmiotów, np. matematyki lub języka obcego, możesz w łatwy sposób wprowadzić



SP nr 16 STO w Warszawie

do zajęć odrobinę ruchu. Poproś uczniów, żeby wstali z krzeseł i po kolei rzucali do siebie woreczek z grochem, wymieniając jednocześnie liczby w języku obcym. Językowcy mogą wykorzystać ćwiczenia ruchowe do trenowania słownictwa: *wstań, usiądź, podejdź do okna/drzwi, dotknij podłogi/ściany, podnieś rękę/nogę/książkę* etc. Komendy w języku obcym może wydawać nie tylko nauczyciel, lecz także uczniowie – wtedy nauczyciel też może się poruszać.

SPORTOWA INAUGURACJA DNIA

Zorganizuj w szkole sportową inaugurację dnia. Wykorzystaj do tego celu salę gimnastyczną, szkolne boisko lub sale lekcyjne. Ustal z pozostałymi nauczycielami i uczniami, jaka forma porannej gimnastyki będzie najbardziej odpowiednia.

HOP DO PRZODU!

Każdego ranka w klasie podskakuj z uczniami przynajmniej 15 razy. Codziennie zmieniaj rodzaj podskoków.

ZWYKŁY SPACER

Podczas uzgodnionej wcześniej lekcji wyjdź z uczniami na przynajmniej piętnastominutowy spacer w okolicach szkoły. Na spacer wychodźcie raz w tygodniu, ale za każdym razem na innej lekcji.

SPORTOWY KALENDARZ

Przygotuj dla klasy sportowy kalendarz z różnymi rodzajami ćwiczeń na każdy dzień miesiąca. Możecie zrobić go wspólnie.

NIEKONWENCJONALNE ZGŁASZANIE SIĘ DO ODPOWIEDZI

Zaproponuj uczniom, żeby, zamiast podnosząc rękę, zgłaszali się do odpowiedzi przez wstanie z miejsca lub podniesienie nogi. Oprócz ruchu zapewnisz w ten sposób uczniom odpowiednią dawkę śmiechu.

SŁOWO-RUCH

Zaproponuj uczniom, żeby za każdym razem, gdy wypowiesz konkretne słowo lub się pomylisz, uczniowie

wykonali jakiś konkretny ruch, np. obeszli ławkę dookoła lub podbiegli i dotknęli tablicy. Oczywiście od tej reguły mogą być wyjątki, np. w czasie sprawdzianu.

SPORTOWE CZYTANIE

Przeczytaj z uczniami krótki tekst. Każdemu ze znaków przestankowych przyporządkujcie konkretny ruch. Gdy dany znak pojawi się w tekście, uczniowie wykonują odpowiednie ćwiczenie np.:

!	=	podskok
.	=	kopnięcie
,	=	skręty szyi
?	=	skłony na boki
wielka litera	=	stanie na palcach

ROZRUSZAJ CIAŁO, ROZWIJAJ MÓZG!

ĆWICZENIA

→ KILKA SŁÓW O TYM, JAK RUCH WPŁYWA NA PRZYSWAJANIE WIEDZY



Konferencja programu WF z Klasą

Przeprowadzone w ostatnim czasie badania dowodzą, że istnieje ścisła zależność między aktywnością ruchową dzieci a ich zdolnością koncentracji i efektywnego przyswajania wiedzy. Nawet niewielkie dawki ruchu w czasie i między lekcjami zauważalnie podnoszą poziom skupienia uczniów i sprawiają, że przekazywane przez nauczyciela treści stają się łatwiejsze do zapamiętania. Uczynienie z aktywności fizycznej stałego elementu lekcji jest korzystne nie tylko dla uczniów i uczennic, lecz także dla samego nauczyciela, którego podopieczni są mniej zniecierpliwieni

i skuteczniej koncentrują się przy poszczególnych zadaniach, dzięki czemu prowadzenie zajęć staje się odczuwalnie łatwiejsze.

Ćwiczenia stymulują rozmaite biochemiczne i fizyczne procesy zachodzące w mózgu, do których należy chociażby zwiększenie dopływu tlenu do komórek mózgowych, poprawa funkcjonowania neuroprzekazników czy pobudzanie zmian strukturalnych zachodzących w ośrodkowym układzie nerwowym.

Systematyczna aktywność fizyczna jest nieodzowna dla prawidłowego rozwoju dziecka. Odpowiednie dawki ruchu codziennie nie tylko usprawniają pamięć i podnoszą zdolność koncentracji, lecz także poprawiają samopoczucie, zwiększają odporność na stres i sprawiają, że dzieci nabierają pozytywnego nastawienia do świata. Naukowcy zauważyli, że dzieci, które przed rozpoczęciem lekcji biegały przez 15–45 minut, były mniej rozkojarzone, łatwiej koncentrowały się na pracy w klasie, a dobroczynny wpływ aktywności ruchowej utrzymywał się od dwóch do czterech godzin po jej zakończeniu.

Współzależność między regularnym wysiłkiem a efektywnym przyswajaniem wiedzy najłatwiej zauważyć wśród uczniów i uczennic szkół podstawowych. Nie trudno zatem dojść do wniosku, że ograniczanie liczby godzin poświęconych na zajęcia wychowania fizycznego na rzecz pozostałych przedmiotów zdaje się mieć efekt przeciwny do zamierzonego i zamiast podnosić wyniki nauczania, przyczynia się do ich spadku.

Regularna aktywność fizyczna jest niezbędna, żeby utrzymać ciało i mózg w dobrej formie niezależnie od wieku. Amerykańskie badanie przeprowadzone na grupie 120 osób dowiodło, że energiczny 30–40-minutowy spacer trzy razy w tygodniu pozwala odbudować struktury i połączenia nerwowe w mózgu odpowiedzialne za utrzymanie zdolności poznawczych u starszych dorosłych. Rezultat można porównać z zatrzymaniem procesu starzenia się mózgu na rok lub dwa.

Każde zadanie edukacyjne, które uczniowie mogą wykonać w ruchu, jest cenne dla ich rozwoju. Nauczyciele

chcą, by lekcje były dynamiczne i kiedy tylko mogą, dają uczniom szansę na wyjście z ławek. Jednak czasem brakuje nowych pomysłów. Dlatego podajemy kilkanaście przykładów zadań i ćwiczeń, które z powodzeniem możecie wprowadzić do codziennego rozkładu zajęć w szkole podstawowej. Tym razem – nie na lekcjach WF. Na wszystkich innych lekcjach!

1. ZACZNIJ DZIEŃ OD RUCHU

Wielu nauczycieli rozpoczyna lekcje krótką rozgrzewką, na którą mogą składać się pajacyki, wymachy ramion lub ćwiczenia rozciągające. Poranny rozruch może stać się regułą nie tylko w Twojej klasie, lecz także w całej szkole. Uczniowie mogą gimnastykować się w klasach, na szkolnych korytarzach lub w sali gimnastycznej. Jeśli Twoja szkoła dysponuje radiowędzłem, wykorzystaj go do nadania informacji o rozgrzewce.

2. PODNIEŚ POZIOM KONCENTRACJĘ W TRAKCIE LEKCJI I MIĘDZY NIMI

Wprowadzając krótkie przerwy na ćwiczenia możesz sprawić, że uczniowie będą lepiej skoncentrowani na nauce. W przypadku młodszych dzieci warto podzielić godzinę lekcyjną na 8–20-minutowe bloki przerwy aktywne fizycznie. Pozwoli to dzieciom lepiej skupić się na lekcji, a przekazywane przez Ciebie treści staną się łatwiejsze do zapamiętania. Możesz pomóc uczniom w przygotowaniach do sprawdzianu poprzez zabawę w tzw. śnieżki. Na kartce papieru napisz pytanie, zgnieć kartkę w kulkę i rzuć do któregoś z uczniów. Uczeń rozwija kartkę, odpowiada na pytanie i odrzuca kulkę z powrotem do nauczyciela.

3. ZAANGAŻUJ ZMYŚŁY

Wszystkie informacje, które otrzymuje nasz mózg, dostarczane są za pośrednictwem zmysłów. Wprowadzając do zajęć aktywności, które angażują wzrok, słuch, dotyk, smak czy węch, sprawisz, że uczniowie i uczennice łatwiej zapamiętają informacje, które im przekazujesz. Rozmaite bodźce zmysłowe mogą być

doskonałą pomocą dydaktyczną chociażby w nauczaniu języków obcych. Dzieci łatwiej zapamiętają obcojęzyczne nazwy owoców i warzyw, jeśli pozwolisz im przy okazji dotknąć, powąchać i spróbować każdego z nich.

4. BAWCIE SIĘ I GRAJCIE

Wprowadź do lekcji różne gry i zabawy ruchowe. Ucząc pierwszoklasistów literowania poproś ich, by literując wyrazy jednocześnie ustawiali się w kształt liter, które wymawiają.

5. W GRUPIE RAŻNIEJ

Społeczne otoczenie dzieci ma ścisły związek z efektywnością przyswajania wiedzy. Badania dowodzą, że samotność, izolacja lub poczucie porażki w relacjach rówieśniczych może prowadzić do spadku liczby połączeń komórkowych w mózgu wśród najmłodszych. Postaraj się, żeby większość zadań uczniowie wykonywali w dobranych przez Ciebie, zróżnicowanych grupach, w których najważniejsza jest koleżeńska współpraca, nie zaś rywalizacja i indywidualne osiągnięcia.

6. POWTÓRZENIE Z PIŁKĄ (KLASY 1–3)

Jeśli chcesz powtórzyć z dziećmi materiał do sprawdzianu, wykorzystaj do tego celu piłkę plażową. Rozpocznij zabawę, zadając pytanie, po czym rzuć piłkę w kierunku jednego z uczniów. Po udzieleniu odpowiedzi wskazany uczeń lub uczennica odrzuca piłkę do nauczyciela. Możesz urozmaicić i nieco utrudnić powtórzenie, prosząc uczniów, żeby po podaniu odpowiedzi na pytanie wymyślili własne i zadali je koledze lub koleżance, rzucając piłkę w jego/jej kierunku.

7. ZMIANA MIEJSC (KLASY 3–6)

Za każdym razem kiedy uczeń lub uczennica poprawnie odpowie na zadane przez Ciebie pytanie, może

zmienić miejsce, w którym zazwyczaj siedzi. Osoba, na której miejsce siada uczeń, musi usiąść w jego ławce. Jeśli udzielona odpowiedź jest błędna, uczniowie pozostają na miejscu.

8. RYSOWANIE W POWIETRZU (ZERÓWKA, KLASA 1)

Ucząc dzieci liter i cyfr poproś je, by za każdym razem kiedy wymawiasz daną literę lub cyfrę uczniowie narysowali ją palcem wskazującym w powietrzu. Dzieci mogą również przybierać pozycje w kształcie liter. Ćwiczenie pomaga rozwinąć zdolności motoryczne przydatne w nauce pisania.

9. CHAOS (KLASY 1–6)

Pomyśl nad słowami, które chciałbyś/chciałabyś przećwiczyć ze swoimi podopiecznymi. Napisz lub wydrukuj poszczególne litery danego słowa na osobnych kartkach i zepnij je (losowo) spinaczem w jeden plik. Na wierzchniej kartce zaznacz, z ilu liter składa się dany wyraz.

Na podłodze zaznacz odpowiedniej długości linię (wykorzystaj do tego celu np. sznurek lub taśmę malarzką) i ustaw wzdłuż niej obok siebie uczniów (liczba uczniów powinna być równa liczbie liter w wyrazie). Rozdaj kartki z literami każdemu z uczniów. Na Twój sygnał uczniowie, nie przekraczając linii, ustawiają się tak, aby z przydzielonych im liter ułożyć odpowiednie słowo. Żeby utrudnić zadanie, zabroń uczniom komunikowania się ze sobą w czasie zabawy, natomiast jeśli zadanie jest zbyt trudne, możesz podać uczniom definicję danego słowa.

10. NIERUCHOME SŁOWA (KLASY 1–4)

Na początku upewnij się, czy Twoi uczniowie mają wystarczająco dużo miejsca na ruch (powinni stać obok siebie co najmniej na wyciągnięcie ramion). Uczniowie zaczynają wykonywać różne ćwiczenia (pajacyki, skłony, przysiady, bieg w miejscu, wymachy ramion

itp.) a w momencie, w którym wypowiesz dane słowo, wszyscy zastygają w bezruchu. Uczniowie mogą poruszyć się dopiero wtedy, gdy ktoś z dzieci ułoży poprawnie zdanie zawierające dany wyraz.

11. OD ŁAWKI DO ŁAWKI (KLASY 1–2)

Przydziel każdemu z uczniów jedną literę alfabetu (możesz rozdać je na kartkach) tak, aby pozostałe dzieci nie wiedziały, jaką literę ma kolega lub koleżanka. Wytypuj jednego z uczniów, którego zadaniem jest odwiedzanie kolegów i koleżanek w ławkach do momentu, w którym uda mu się ułożyć słowo z liter pozostałych dzieci. Uczniowie nie mówią niczego na głos, żeby pozostałe dzieci nie wiedziały zawczasu, jakie litery mają koleżanki i koledzy. Możesz rozdać swoim podopiecznym po dwie litery, wtedy odwiedzający uczeń będzie mógł wybrać tylko jedną z nich.

12. MATEMATYCZNE ŚNIADANIE (KLASY 1–2)

Ucząc dzieci prostych działań matematycznych, możesz sprawić, że nauka będzie nie tylko pożyteczna, lecz także pożywna. Rozdaj dzieciom np. drobne bakalie lub orzechy, przy pomocy których dzieci będą uczyć się dodawania, odejmowania, mnożenia i dzielenia. Po poprawnie wykonanym zadaniu dzieci mogą zjeść swoje obliczenia.

Źródła:

- ➔ *Brain-Based Learning: Move Your Body, Grow Your Brain*,
<http://www.edutopia.org/blog/move-body-grow-brain-donna-wilson>;
- ➔ *What is Brain-Based Learning?* <http://feaweb.org/brain-based-learning-strategies>;
- ➔ *Kulturystyka umysłowa*, „Wprost” 2008 nr 39,
<http://www.wprost.pl/ar/139207/Kulturystyka-umyslowa/?pg=0>.

13. RZUĆ KOŚCIĄ (KLASY 1–6)

Do tej zabawy będziesz potrzebował(a) dużej plastikowej lub pluszowej kostki do gry. Uczniowie i uczennice, siedząc na ławkach, rzucają do siebie kostką i zapisują na kartce papieru liczbę oczek z wierzchniej ścianki kostki. W momencie, kiedy każdy z uczniów zapisze co najmniej dwie cyfry, musi wykonać odpowiednie działanie matematyczne (np. dodawanie). Uczniowie i uczennice, którzy otrzymają te same wyniki, tworzą jedną grupę. Celem zabawy jest pokazanie uczniom, że te same wyniki można otrzymać, dodając lub odejmując od siebie różne cyfry.

14. WŁAŚCIWY KROK (KLASY 3–6)

Zadanie najlepiej wykonywać na szkolnym korytarzu tak, żeby uczniowie mieli wystarczająco dużo miejsca. Uczniowie i uczennice stoją naprzeciwko nauczyciela, który podaje twierdzenie dotyczące omawianego materiału. Dzieci muszą zdecydować, czy twierdzenie jest poprawne, czy błędne. Jeśli uczniowie odpowiedzą poprawnie, robią krok w przód. Jeśli odpowiedź jest błędna, robią krok w tył. Jeśli po kilku, kilkunastu pytaniach, np. $\frac{3}{4}$ uczniów dotrze do nauczyciela, można nagrodzić ich dodatkową grą lub zabawą pod koniec lekcji. Uczniowie mogą decydować indywidualnie lub w małych grupach.

SCENARIUSZE LEKCJI

W poniższym rozdziale zamieściliśmy kilka scenariuszy zajęć opracowanych przez ekspertów. Przeczytasz o futbolu flagowym, zumbie, jodze i o tym jak wprowadzić te dyscypliny na lekcjach WF.

Na naszej stronie zamieściliśmy też scenariusze dotyczące **cheerleadingu**, czyli układów gimnastyczno-tanecznych oraz poradnik dotyczący organizacji **białej szkoły**, czyli wyjazdów z nartami i snowboardem.

Znajdziesz je na www.ceo.org.pl/wf w zakładce „Materiały” → „Scenariusze lekcji” (<http://www.ceo.org.pl/wf/materiały/scenariusze-lekcji>).

FUTBOL FLAGOWY

ĆWICZENIA

Opracowanie: Marcin Łojewski, dyrektor ds. rozwoju i nowych klubów, Polska Liga Futbolu Amerykańskiego
 Autor fotografii: Marcin Fijałkowski, www.maffoto.pl

Szanowni Państwo, nauczyciele i trenerzy.

Serdecznie polecam Waszej uwadze pewną egzotyczną dla naszego kraju dyscyplinę sportu. W innych częściach świata, a zwłaszcza w USA, uprawiają ją dziesiątki milionów młodych ludzi. Mam na myśli futbol flagowy, czyli bezkontaktową odmianę futbolu amerykańskiego.

Domyślam się, że pierwsze Wasze skojarzenia z tą grą to niebezpieczeństwo i wysokie ryzyko kontuzji. Spieszę z wyjaśnieniem, że flagówka to sport bezkontaktowy, a ryzyko urazów jest podobne jak w wypadku koszykówki czy siatkówki.

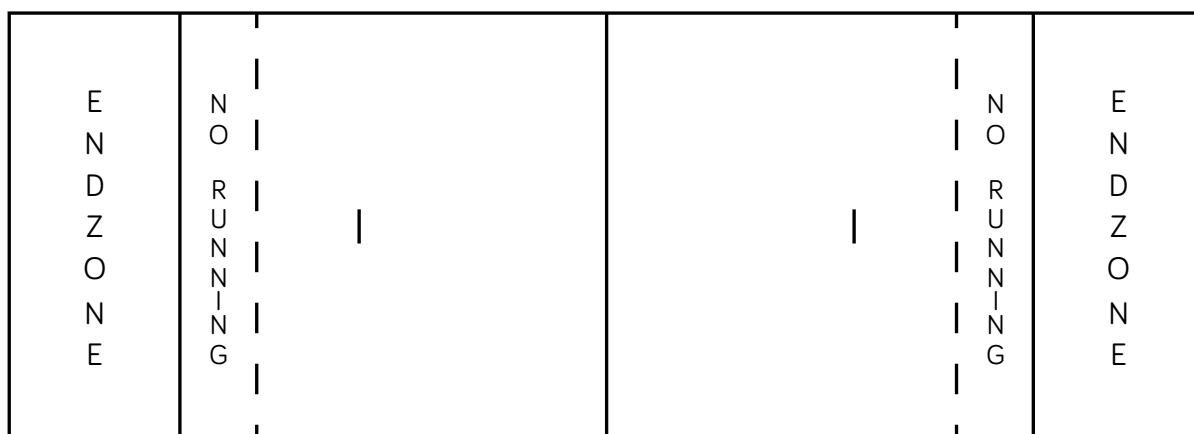
Przez lata uprawiania i promowania futbolu amerykańskiego i flagowego spotykałem się z szeregiem zarzutów wobec tych gier, ale każdemu rozmówcy i krytykowi udało się wytrącić z ręki wszelkie argumenty przeciw.

Sport, który chcę przedstawić, jest moim zdaniem najbardziej kompletny i wszechstronnie rozwijający, przez co idealny na zajęcia WF.

TRZY NAJWAŻNIEJSZE CECHY FLAGÓWKI:

- ➔ **bezkontaktowość** – każdy intencjonalny kontakt fizyczny między zawodnikami jest faulem popełnionym przez gracza inicjującego kontakt; zakończenie akcji następuje z chwilą zerwania specjalnej flagi przywieszanej do paska zawodników,
- ➔ **koedukacja** – na równych zasadach mogą występować w drużynie chłopcy i dziewczęta; boisko, piłka i reguły gry są takie same dla obu płci,
- ➔ **zespołowość** – w trakcie zagrywki każdy zawodnik ma przypisane sobie zadanie, skuteczność jego wykonania ma ogromny wpływ na przebieg akcji. Czasem najważniejszą rolę odgrywa zawodnik, który w trakcie zagrywki nawet nie dotyka piłki.

➔ NA CZYM WŁAŚCIWIE POLEGA GRA WE FLAGÓWKĘ?



Boisko do futbolu flagowego

Na boisku znajdują się dwie drużyny liczące po pięć osób – ta, która jest w posiadaniu piłki, nazywana jest drużyną ataku, a drużyna przeciwna to drużyna obrony. Boisko do futbolu składa się dwóch jednakowych kwadratów stykających się bokami. Optymalnie bok takiego kwadratu powinien mieć długość 25 jardów (1 jard to ok. 0,9 metra), jednak wymiar boiska można zmieniać zgodnie z wymiarami obiektu na którym się gra. Tak stworzony prostokąt ma jeszcze na krótszych bokach strefy punktowe, których długość wynosi 10 jardów.

Drużyna ataku ma **4 próby** (4 akcje) by przemieścić piłkę z granicy własnej strefy zakazu biegu (oznaczonej na powyższym rysunku jako *no running*) do po-

łowy boiska. Jeśli jej się to powiedzie zyskuje kolejne 4 próby na zdobycie **przyłożenia**, czyli wniesienie piłki do pola punktowego przeciwnika (oznaczonego na rysunku jako *endzone*).

Piłkę można przemieszczać na dwa sposoby:

- ➔ **akcją biegową**, podczas której zawodnik otrzymuje piłkę przekazaną od rozgrywającego, i biegnie z nią w kierunku pola punktowego przeciwnika
- ➔ **akcją podaniową**, podczas której rozgrywający rzuca piłkę do jednego z zawodników swojej drużyny.

Akcja kończy się, gdy zawodnik z piłką wyjdzie poza pole gry lub gdy zawodnik obrony oderwie flagę z paska zawodnika z piłką.

Formacja ataku przed wznowieniem gry ustala konkretną strategię, która obejmuje ścieżki biegu, po których będą poruszać się zawodnicy oraz to, który z graczy będzie pierwszym celem rozgrywającego. Obrona z kolei po ustawieniu formacji ataku próbuje odgadnąć taktykę przeciwnika i dostosować do niej swoje ustawienie.

Futbol flagowy to sport kompleksowy, co oznacza, że dzieci i młodzież uczestniczące w treningach rozwijają nie tylko umiejętności motoryczne jak biegi, zwroty i skoki, lecz także techniczne jak rzucanie i łapanie piłki czy zrywanie flag, a przede wszystkim umiejętności taktyczne i interpersonalne. Bieżące analizowanie gry przeciwnika, dostosowywanie do niej własnego systemu zagrywek oraz współpraca między członkami zespołu to podstawy sukcesu w tej grze.

Możecie się zastanawiać, jak duży jest koszt wprowadzenia tej dyscypliny sportu do zajęć WF. Otóż relatywnie niewielki – **komplet pachotków**, które potrzebne są do większości ćwiczeń i wyznaczenia boiska jest zapewne na wyposażeniu każdej szkoły. Cena **piłki**

do futbolu nie różni się od ceny piłek potrzebnych do treningów sportów popularnych w Polsce – siatkówki, koszykówki itp. Jedynym specjalistycznym sprzętem niezbędnym do gry są **paski z flagami**. Koszt kompletu 12 flag (5 zawodników w drużynie + 1 rezerwowi x 2 drużyny) wynosi około 200 pln. Jestem więc nie tylko pewien, że takimi środkami dysponuje przeważająca większość placówek. Dodajmy jeszcze do tego fakt, że flagówka tak samo dobrze odpowiada warunkom halowym, jak i lekcji na boisku szkolnym. Teraz już mamy obraz tego, jak łatwo zacząć przygodę z futbolem flagowym.

Scenariusz lekcji obejmujący podstawy gry w futbol flagowy pozwoli Wam i Waszym podopiecznym zapoznać się z flagówką na tyle, by rozegrać mecz w trakcie lekcji WF. Poza scenariuszem lekcji zapraszam do zapoznania z podręcznikiem *Futbol flagowy dla nauczycieli i trenerów*, a w razie pytań i wątpliwości gorąco zapraszam do kontaktu z organizatorem projektu.

Jak wygląda gra we flagówkę, możecie zobaczyć sami w serwisie YouTube na kanale *usafootballTV* (<http://www.youtube.com/usafootballTV> – np. film <http://www.youtube.com/watch?v=ligRU3IGZbQ>).

➔ SCENARIUSZ LEKCJI

1. **Temat** – wprowadzenie techniki rzutu piłką futbolową.
2. **Uczestnicy** – grupa mieszana – chłopcy i dziewczęta, gimnazjum i liceum (zajęcia uniwersalne dla obu grup wiekowych).
3. **Czas** – 1 godzina lekcyjna.
4. **Potrzebne materiały/narzędzia/pomoce:**
 - **piłki futbolowe** – w przypadku gimnazjum rozmiar juniorski, w liceum – seniorski; liczba piłek = liczba uczestników zajęć/2 + 3 zapasowe,
 - **pachotki treningowe** – zestaw (20 sztuk).
5. **Cele ogólne i cele szczegółowe:**
 - **cel ogólny** – nauka prawidłowego rzutu piłką futbolową,
 - **cele szczegółowe** – pokazanie prawidłowej rozgrzewki do ruchu rzutowego, przedstawienie rzutu rozłożonego na poszczególne fazy, przećwiczenie celnego rzutu piłką futbolową, przedstawienie najczęstszych błędów w ruchu rzutowym oraz sposobów zapobiegania im, przeprowadzenie zabawy rzutowej.

6. Przebieg zajęć (krok po kroku) w minutach:

- **0–2** – czynności organizacyjne, sprawdzanie listy obecności itp.,
- **3–10** – rozgrzewka:
 - » **90 sekund** – bieganie – przodem, tyłem i krokiem odstawno-dostawnym
 - » **60 sekund** – krążenia stawów skokowych, kolanowych i biodrowych
 - » **90 sekund** – krążenia stawów barkowych, łokciowych i nadgarstków oraz stretching mięśni rąk
 - » **180 sekund** – ćwiczenie w parach – uczniowie stoją naprzeciw siebie w dwóch szeregach – na każdą parę przypada jedna piłka. Młodzież staje naprzeciw siebie

w odległości ok. 5 kroków i rzuca do siebie piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej. Po kilkunastu powtórzeniach należy zwiększać odległość aż do uzyskania kilkunastu kroków dystansu. Następnie należy ponownie zmniejszyć dystans między szeregami do ok. 8–10 kroków i zmieniamy ćwiczenie na rzut jedną ręką zza głowy. Po kilkunastu powtórzeniach uczniowie powinni oddać kilka rzutów ręką niedominującą, po czym ponownie zwiększać dystans jak w poprzednim ćwiczeniu;

- **11–15** – pokazanie prawidłowej techniki rzutu piłką futbolową.

PROWADZĄCY ZAJĘCIA POKAZUJE RZUT ROZBITY NA POSZCZEGÓLNE FAZY:

Chwyt piłki: piłkę chwytamy dominującą ręką tak, by co najmniej palec serdeczny i mały rzucającej dłoni spoczywały na szwie.

Postawa rzutowa: osoba rzucająca staje bokiem do swojego celu (w przypadku osób praworęcznych stajemy lewym bokiem do celu, a osoby leworęczne stoją prawym bokiem do celu), stopy powinny być rozstawione na szerokość barków. Futbolówka trzymana jest oburącz (ręka dominująca zgodnie z paragrafem „Chwyt piłki”, a druga ręka podtrzymuje piłkę na wysokości ucha osoby rzucającej).

Ruch rzutowy: siła rzutu wynika z ruchu nie tylko ręki, lecz także całego ciała – sekwencja rzutowa rozpoczyna się od kroku w stronę celu. Krok wykonywany jest stopą nakierowaną na odbiorcę (w trakcie kroku stopę obraca się w kierunku celu); równocześnie rzucająca ręka zgięta w łokciu



pod kątem 90 stopni przeniesiona jest za głowę – należy uważać, by ramiona cały czas były równoległe do podłoża.

Gdy w trakcie kroku ciężar ciała przejdzie na przednią nogę, rozpoczynamy rzut piłki. Łokieć nierzucającej ręki kieruje się do biodra, a rzucająca ręka wyprowadza piłkę nad głowę rzucającego. Wyprowadzenie łokcia następuje dopiero w końcowej fazie rzutu. Równocześnie z ruchem ręki należy rotować górną połowę ciała tak, by w momencie wyrzutu piłki klatka piersiowa skierowana była przodem do celu.



jest najtrudniejszym elementem rzutu piłką futbolową, więc nie należy się zrażać początkowymi niepowodzeniami. Aby osiągnąć pożądaną efekt potrzebny jest przede wszystkim pewny i prawidłowy chwyt futbolówki opisany wcześniej, a w szczególności ułożenie palców na szwie piłki. Ostatnia faza rzutu, w trakcie prostowania łokcia, to równocześnie moment skrętu nadgarstka ręki rzucającej tak, by kciuk tej ręki skierowany był do podłogi. Ostatnią częścią ciała, dotykającą futbolówki w procesie rzutu jest palec wskazujący ręki rzucającej, który wzmacnia ruch spiralny piłki. Ważne jest by zakończyć ruch i pozwolić rzu-

Ruch spiralny piłki: dobrze rzucona piłka powinna obracać się wokół własnej dłuższej osi. Gwarantuje to większy dystans i lepszą celność rzutu. Ruch spiralny

cającej ręce (wciąż ze skrzyżnym nadgarstkiem) do trzeć swobodnie do uda nogi skierowanej do celu.

Zapraszam do obejrzenia krótkiego materiału wideo, który przedstawia sekwencję rzutową piłki (w serwisie YouTube wpisz: „How to Throw a Football Spiral Like a Pro” lub użyj linku: <http://www.youtube.com/watch?v=pq7ax9xQrEo>).

➔ **15–25 – ćwiczenia w parach.** Uczniowie ustawiają się naprzeciw siebie w dwóch szeregach i rzucają do siebie piłkę. Podobnie jak w trakcie rozgrzewki należy ustawić uczniów na początku w niedużej (ok. 6–8 metrów) odległości od siebie, a następnie zwiększać ten dystans. Nie można uczniów ustawić zbyt blisko siebie, ponieważ będą oni odruchowo rzucać do siebie lżej, a wtedy trudniej o ruch spiralny piłki. W początkowej fazie ćwiczenia warto zlecić uczniom rzucanie pojedynczo – tak by łatwiej było skorygować błędy. Po kilku minutach uczniowie mogą rzucać wszyscy równocześnie. Nauczyciel musi pilnować prawidłowej techniki rzutu.

➔ **25–30 – gra rzutowa.** Dzielimy uczniów na dwa zespoły oznaczone flagami dwóch różnych kolorów. Każdy zespół ma do dyspozycji pięć piłek. Zadaniem drużyny jest przerzucenie wszystkich

piłek z punktu A do punktu B w jak najkrótszym czasie. W trakcie przemieszczania piłki musi ona być złapana i rzucona przez każdego zawodnika (prócz zawodników na punkcie A i B, z których pierwszy tylko rzuca, a drugi tylko łapie). Jeśli w trakcie piłka upadnie – wraca do punktu A i zaczyna swoją wędrówkę od nowa. Co istotne, każdy zawodnik podczas łapania piłki może zrobić tylko jeden krok. Jeśli podanie jest niecelne (zawodnik do chwytu potrzebuje więcej niż jednego kroku) piłka tak samo wraca do punktu A. Rozmieszczenie zawodników pomiędzy punktami należy dopasować do poziomu umiejętności zawodników. Można ich rozmieścić np. po obwodzie kwadratu, albo można zrobić chaotyczną rozsypankę po całej przestrzeni gry. Dzięki temu tory lotu piłek obu drużyn mogą się przecinać.

- ➔ **30–32** – wprowadzenie gry w **ultimate football**. Jest to gra na zasadach ultimate frisbee, jednak rozgrywana piłką do futbolu. Dzielimy grupę na 2 równoliczne drużyny oznaczone flagami. Wygrywa ta drużyna, która zdobędzie więcej przyłożeń w trakcie meczu. Przyłożenia zdobywa się poprzez złapanie podania w polu punk-

towym przeciwnika. Gra jest bezkontaktowa, a każde dotknięcie zawodnika z piłką jest faulem powodującym możliwość przejścia z piłką 4 kroków w kierunku pola punktowego przeciwnika (jeśli faul jest blisko pola punktowego to skutkuje on przyłożeniem).

UPROSZCZONE ZASADY GRY:

- nie wolno chodzić z piłką – jedna noga zawodnika z piłką musi cały czas być na ziemi,
- drużyna może utrzymać się przy piłce tylko dzięki wymianie podań – każde niecelne lub zbite podanie to przejęcie piłki przez przeciwnika,
- zawodnik nie może trzymać piłki dłużej niż 7 sekund,
- zawodnik drużyny obrony może stać nie bliżej niż metr od rzucającego (względnie bezpieczeństwa),
- po stracie przyłożenia drużyna wznawia grę od własnego pola punktowego.

Boisko do ultimate football to prostokąt o rozmiarze zależnym od liczby zawodników i możliwości technicznych szkoły. Podobnie jak na boisku do flagówki, na końcach boiska należy wyznaczyć dwa jednokowe pola punktowe (po jednym na każdej stronie)

o długości ok. 10–15% długości całkowitej boiska każde.

- **32–44** – gra w **ultimate football**
- **44–45** – zakończenie zajęć

➔ NA CO BĘDĘ ZWRACAĆ UWAGĘ

Poniższa tabela zawiera najczęstsze błędy przy rzucie piłką oraz ich przyczyny. Należy pilnować niuansów technicznych rzutu oraz przede wszystkim samemu opanować tę technikę. Często obserwowana (zwłaszcza u dziewcząt) jest tendencja do wykonywania ruchu podobnego do pchania kulą zamiast rzutu piłką. Należy szybko ją korygować, ponieważ nie jest ona w tym wypadku skuteczna i nie da się w ten sposób nadać piłce ruchu spiralnego.

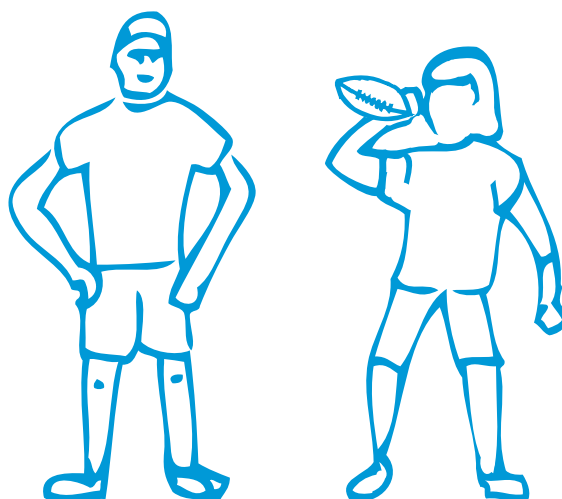
PROBLEM	PRAWDOPODOBNA PRZYCZYNA
piłka przerzucona (rzucona za daleko)	➔ piłka wypuszczona za łukiem barkowym, ➔ za duży rozkrok podczas podania, ➔ za wczesne odchylenie barku nierzucającej ręki i otwarcie klatki piersiowej.

PROBLEM	PRAWDOPODOBNA PRZYCZYNA
piłka niedorzucana (rzucona za blisko)	➔ piłka wypuszczona przed łukiem barkowym, ➔ łokieć nie prowadzi rzucającego ramienia, ➔ za mały rozkrok powodujący za małą prędkość piłki, ➔ brak ruchu spiralnego piłki, ➔ nieprawidłowy chwyt piłki, ➔ przedramię niezwrócone do wewnątrz, ➔ brak ruchu nadgarstkiem przy wyrzucie piłki, ➔ przyspieszenie ruchu rzutowego tuż przed wypuszczeniem piłki, ➔ palec wskazujący nie podkręca piłki, ➔ ramię rzucającej ręki ułożone nierównoległe do ziemi.
brak celności rzutu	➔ krok stawiany w trakcie rzutu nie jest ukierunkowany na cel, ➔ za wcześnie bądź za późne otwarcie klatki piersiowej, ➔ brak koncentracji (zmniejszony obszar na którym wzrokowo koncentruje się rozgrywający).
mała prędkość piłki	➔ źle przeniesiony ciężar ciała, ➔ słaby ruch biodrami i/lub ramionami, ➔ złe wypuszczenie piłki – brak rotacji na koniec rzutu, ➔ hamowanie ruchu ręki po wypuszczeniu piłki.

Za: „Futbol flagowy. Podręcznik dla nauczycieli i trenerów”, red. M. Łojewski, PLFA 2013, s. 43.

Jako że są to pierwsze zajęcia z zakresu flagówki, trzeba przede wszystkim zadbać o dobrą zabawę. Technika rzutu jest podstawową umiejętnością dla tego sportu, ale jest dość trudna i ciężko będzie wpro-

dzić ją na jednej lekcji. Każdy kolejny scenariusz lekcji będzie zawierał w sobie elementy rzutowe i jestem pewien, że na koniec cyklu uczniowie będą spokojnie dawać sobie ze wszystkim radę.



JOGA NA LEKCJI WF

ĆWICZENIA

Opracowanie: Katarzyna Szcześniak,
propagatorka jogi.

„Joga nie jest religią. Joga jest nauką. Nauką dobrego samopoczucia, młodości, tężenia umysłu, ciała i duszy.”

– Amit Ray

Dzieci żyją obecnie w bardzo szybkim świecie zapracowanych rodziców, presji osiągania wysokich wyników w nauce, lekcji i kursów od rana do wieczora, gier komputerowych, centrów handlowych, rywalizacji w sporcie. Joga może pomóc złagodzić odbiór tego świata, może nauczyć je słuchania swojego ciała, technik uwolnienia napięcia i polepszenia swojego

samopoczucia. Regularna praktyka jogi może pomóc dzieciom w spokojnym przejściu przez życiowe zawroty. Wprowadzenie dzieci w zajęcia ruchowe, które promują świadomość i szacunek dla ciała, jest wyzwaniem dla nauczycieli/nauczycielek, ale znacząco wpływa na rozwój fizyczny i emocjonalny uczniów/uczennic.

➔ REGULARNA PRAKTYKA JOGI PRZYNOSI WIELE KORZYŚCI:

- ➔ uczy świadomości ciała i oddechu,
- ➔ wzmacnia ciało, zwiększa zakres ruchu, ulepsza koordynację i równowagę,
- ➔ ulepsza zdolność koncentracji poprzez uspokajający wpływ na system nerwowy,
- ➔ pobudza krążenie, metabolizm, przemianę materii i wzmacnia układ odpornościowy,
- ➔ uczy technik odpoczynku i samokontroli,
- ➔ daje poczucie pewności siebie, możliwości dokonania tego, co wydawało się nieosiągalne,
- ➔ pobudza kreatywność,
- ➔ generuje uczucia dobrego samopoczucia i szacunku dla siebie i innych.

Praktykowanie jogi jest **bezpieczne i łatwe**, ponieważ jedyną formą oporu jest własny ciężar ciała praktykującego. Poza matą do jogi niepotrzebny jest żaden wyspecjalizowany sprzęt. Najlepiej jest ćwiczyć na specjalnych, antypoślizgowych matach do jogi, jednak z powodzeniem można również ćwiczyć po prostu na podłodze. Ćwiczmy w luźnym, wygodnym stroju, boso (bez skarpetek).

Dzieci 6–9 letnie mają elastyczne, nieskoordynowane ciała, dlatego pozycje jogi dla tej grupy wiekowej powinny koncentrować się na **budowaniu równowagi**

i wzmacnianiu koordynacji. Im dziecko jest starsze, tym bardziej zwięzłe i lepiej skoordynowane ma ciało. Po 10 roku życia, zalecane pozycje jogi będą koncentrować się na budowaniu siły i elastyczności.

Przedstawiamy pełny scenariusz lekcji dla dzieci w wieku 6–9 lat, ale może on być z powodzeniem wykorzystany także w starszych klasach. Ćwiczenia zajmą Wam od 30 do 40 minut. **Nie musicie wcześniej robić żadnej rozgrzewki**: zarówno rozgrzanie mięśni, jak i odpoczynek po ćwiczeniach są już wpisane w scenariusz. Sekwencja ta jest zamierzona jako

płynne przechodzenie z jednej pozycji do kolejnej; w pozycjach można zostać przez kilka oddechów, np. 5, w zależności od potrzeb danej grupy dzieci.

Jeśli chcecie przeprowadzić na próbę tylko wybrane elementy scenariusza, idźcie szlakiem asan oznaczonych zielonym kolorem i literą **P**. Asany oznaczone kolorem pomarańczowym i literą **Z** przeznaczone są dla dzieci na wyższym stopniu zaawansowania.

Nawet jeśli nie jesteście instruktorami jogi, a Wasi uczniowie nie mieli wcześniej z jogą żadnego kontaktu, zachęcam Was, żebyście spróbowali. Wybrałam dla Was i dla Waszych uczniów asany, które są w pełni bezpieczne do wykonania, wpisane w naturalne formy ruchu dzieci. Żeby poczuć się pewnie, możecie wcześniej przećwiczyć cały scenariusz, np. wspólnie z innymi nauczycielami, niekoniecznie wychowania fizycznego. Będzie to zarazem relaks, dobra zabawa, jak i okazja do integracji grona pedagogicznego.

→ LEKCJA JOGI DLA DZIECI 6–9-LETNICH:

WPROWADZENIE

Joga to starożytny indyjski system ćwiczeń wykonywanych jako seria pozycji, do których nie potrzebujecie żadnego dodatkowego sprzętu, używacie tylko własnego ciała. Ćwiczenia te uczynią was silniejszymi i bardziej elastycznymi, będziecie się po nich czuli pełni energii i szczęśliwsi.

P POZYCJA SIEDZĄCA. Zaczniemy w pozycji siedzącej. Usiądźcie ze skrzyżowanymi nogami, tak żeby stopy znajdowały się mniej więcej pod kolanami. Ręce połóżcie przy biodrach i odepchnijcie się od ziemi, tak żeby wydłużyć kręgosłup i czubkiem głowy sięgnąć do nieba. Oddychajcie przez nos. Na wdechu zatoczcie szerokie koło ramionami i połączcie dłonie nad głową, na wydechu zniżcie połączone dłonie, przesuwając je przed twarzą i kończąc na wysokości mostka. (Fot. <http://www.namastekid.com/learn/kids-yoga-poses/salutation-seal-pose>)

P UNOSZENIE BARKÓW. Połóżcie dłonie na udach, unieście barki tak, jakby ramiona chciały dotknąć uszu i zatoczcie koła barkami – barki opadają na tył pleców, ściągacie łopatki, przenosicie barki na przód ciała i unosicie je z powrotem do uszu.

P ZATACZANIE KÓŁ GŁOWĄ. Siedząc z wyprostowanym kręgosłupem, zataczamy koła głową – najpierw lewe ucho zniża się do lewego barku, podbródek opada w stronę klatki piersiowej, prawe ucho zbliża się do prawego barku, tył głowy opada w stronę pleców, unosząc podbródek.

Powtarzamy to 10 razy. Nauczyciel 10 razy powtarza szczegółowe instrukcje, przypominając o łączeniu ruchu z oddechem. Pozycja ta nazywa się **oddech pokoju** i ma uspakajający wpływ na system nerwowy.

Powtarzamy to przez ok. 15 sekund i zmieniamy kierunek zataczania kół – barki uniesione do uszu opadają w stronę klatki piersiowej i wędrują na tył pleców, ściągając łopatki i unoszą się w stronę uszu. Powtarzamy przez ok. 15 sekund. Nauczyciel przypomina dzieciom o swobodnym oddychaniu nosem.

Po kilku powtórzeniach zmieniamy kierunek zataczania kół.

P ZATACZANIE KÓŁ OCZAMI. Teraz trzymajcie głowy nieruchomo i zatoczcie koła samymi oczami – spójrzcie do góry w stronę nieba, w prawy górny róg, w prawo, w prawy dolny róg, w dół, w lewy dolny róg, w lewo, w lewy górny róg i z powrotem do góry.

Kilka razy zataczamy koła w prawo i kilka razy w lewo. Jest to bardzo dobre ćwiczenie wzmacniające mięśnie otaczające gałkę oczną, które są zazwyczaj zupełnie zaniedbywane. Dzieci bardzo cenią sobie odczucie wyraźnego efektu po wykonaniu tego ćwiczenia; wiele osób wcześniej przerywa ćwiczenie, czując ból w oczach.

P MASAŻ STÓP. Czas na masaż stóp – weźcie jedną stopę w obie dłonie i kciukami pomasujcie całą podszewkę stopy, złapcie za każdy palec z osobna i wyciągnijcie palce, możecie usłyszeć dźwięk uwalnianego przepływu energii. Powtórzcie z drugą stopą.

P POZYCJA SIEDZĄCA. (Posłuchaj pieśni medytacyjnej – <http://www.youtube.com/watch?v=J11VChbAboA>) Wróćcie do pozycji siedzącej z wyprostowanym kręgosłupem, ściągnijcie łopatki, ręce złóżcie na wysokości klatki piersiowej, wypuśćcie całe powietrze przez nos, weźcie ogromny wdech przez nos i na całym jednym wydechu zaśpiewajcie OM. (Fot. <http://www.namastekid.com/learn/kids-yoga-poses/salutation-seal-pose>)

Wibracje tego dźwięku mają mnóstwo korzyści.

P POZYCJA KOTA I KROWY. Przejdźcie na kolana i dłonie, na wydechu wygnijcie grzbiet do nieba – pozycja kota – głowę opuśćcie w dół, pociągnijcie brzuch do sufitu i wypuśćcie całe powietrze z płuc. Na wdechu wygnijcie się w drugą stronę – pozycja krowy – brzuch opada w stronę podłogi, czubek głowy i kość ogonowa unoszą się do góry, jakby chciały się spotkać. Na wydechu powtarzamy pozycję kota, zaokrąglając grzbiet, na wdechu – pozycję krowy, ściągając łopatki, unosząc głowę i wypinając kość ogonową w stronę nieba. (Fot. <http://www.namastekid.com/learn/kids-yoga-poses/cat-cow-pose>)

Powtarzamy kilka razy, nauczyciel cały czas daje szczegółowe instrukcje i przypomina o swobodnym podążaniu z ruchem za oddechem. Pozycje te wzmacniają mięśnie brzucha, zwiększają objętość płuc i wpływają oczyszczająco na jasność umysłu. Ważne jest, by zarówno wdech i wydech wypełniał lub uwalniał maksymalną objętość płuc.

P PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ. Przejdziemy do pozycji psa z głową w dół – odepchnijcie ziemię rękoma i unieście biodra, ciągnąc kością ogonową w stronę nieba, opuszczając głowę swobodnie w dół, stoimy na stopach i rękach, prostujemy plecy. Pomachajcie głową, uwalniając mięśnie szyi. Pokręćcie pupą, jak zadowolony piesek. Oddychajcie przez nos. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/491>)

Zostajemy w pozycji przez kilka oddechów, np. 5.

Z KOPIĄCY OSIOŁEK. Czas na zamianę psa w kopiącego osiołka, opierając się mocno na dłoniach, wykopnijcie nogi do góry. Powtórzcie kilka razy.

Pozycja ta zwiększy przepływ krwi w organizmie, dobrze wpływając na eliminację toksyn, zwiększenie odporności i poprawę trawienia.

P POZYCJA ŻABY. Przejdźmy do pozycji żaby – postawcie stopy z przodu maty, na szerokość bioder i opuśćcie pupę w dół, tuż nad ziemię, pomiędzy stopy. Przysiadamy na stopach, ramiona zakładamy przed kolana, rozszerzamy kolana ramionami na boki i łączymy dłonie na wysokości mostka. (Fot. <http://www.namastekid.com/learn/kids-yoga-poses/frog-pose>)

Kilka oddechów w tej pozycji pozwoli nam odpocząć po energii kopiącego osiołka.

P POZYCJA GÓRY. Staniemy teraz w pozycji góry – stańcie na stopach na szerokość bioder, unieście się do góry, stoicie wyprostowani, ciągnąc czubkiem głowy do nieba, czujecie jak stopy, nogi, biodra, brzuch, klatka piersiowa, ramiona są silne, obudzone, aktywne, nieruchome – jak góra. Kilka oddechów. Równocześnie unieście ramiona na boki i do góry oraz pięty do góry, stańcie na palcach. Na wdechu unosicie pięty i ramiona do góry, na wydechu opuszczacie na dół. Wróćcie do pozycji góry – stopy na szerokość bioder, aktywne, silne ciało. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/492>)

Powtarzamy kilka razy. Pozycje te ćwiczą równowagę.

Z POZYCJA PÓŁKSIĘŻYCA. Wdech, unieście prawe ramię do góry ponad głowę, nadając mu kształt półksiężyca, kilka oddechów. Na wydechu opuszczamy ramię w dół. Na wdechu podnosimy lewe ramię do góry ponad głowę, nadając mu kształt półksiężyca, trzymamy przez kilka oddechów. Na wydechu opuszczamy ramię w dół.

Z POZYCJA KSIĘŻYCA. Na wdechu unosimy oba ramiona ponad głowę, łączymy opuszki palców nad głową. Przez kilka oddechów „świecimy naszym księżycowym światłem”, wypinamy pierś do przodu, ściągamy łopatki, oddychamy przez nos. Wracamy do pozycji góry.

P POZYCJA DRZEWA. Poczujcie jak z waszych stóp wyrastają korzenie i rosną w głąb ziemi. Przenosimy ciężar ciała na lewą stopę, unosimy prawą do góry. Możemy oprzeć prawą stopę o wnętrze lewej kostki, łydki lub uda (możemy pomóc sobie podnieść stopę wyżej rękoma). Ręce przenosimy na biodra, łączymy dłonie na wysokości mostka lub – najbardziej zaawansowana pozycja – unosimy ramiona do góry i łączymy

Po kilku oddechach powracamy do pozycji góry i powtarzamy na drugą stronę.

dłonie nad głową. Każdy wybiera poziom odpowiedni dla siebie tego dnia, każdego dnia nasze ciało jest inne i zawsze słuchamy, jaką pozycję najchętniej przyjmie dzisiaj. Zachowujemy równowagę, wyobrażając sobie korzenie rosnące z lewej stopy w głąb ziemi, równocześnie naciskając prawą stopę na lewe udo oraz lewym udem na prawą stopę. Całe ciało aktywnie unosi się do góry, gałęzie drzewa rosną w stronę słońca. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/496>)

Z POZYCJA ROZGWIAZDY. Z pozycji góry na wdechu skaczemy stopami na długość maty (zmieniamy pozycję ze stania na górze maty twarzą do jej krótkiego końca do stania na środku maty, twarzą do jej boku) i unosimy ramiona na boki – pozycja rozgwiazdy. Na wydechu skaczemy z powrotem do pozycji góry – łączymy stopy, łączymy dłonie na wysokości mostka. (Fot. <http://www.namastekid.com/learn/kids-yoga-poses/star-pose>)

Powtarzamy kilka razy.

P DZIELNY WOJOWNIK 1. Pozycja dzielnego wojownika 1 – stajemy w dużym rozkroku wzdłuż maty, prawą stopę stawiamy z przodu maty, palcami do przodu, lewą z tyłu – pod pewnym kątem, tak by biodra były skierowane równoległe do przodu maty, trzymając stopy na szerokość bioder, zginamy prawe kolano tak, by prawe udo było równoległe do podłogi, unosimy ręce do góry. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/1708>)

Kilka oddechów przez nos. Powtarzamy na drugą stronę – lewa stopa do przodu maty, prawa do tyłu.

P DZIELNY WOJOWNIK 2. Pozycja dzielnego wojownika 2 – stajemy w dużym rozkroku wzdłuż maty, stopy na jednej linii przebiegającej wzdłuż środka maty, prawa stopa z przodu maty, palcami do przodu, lewa z tyłu (krawędź tylnej stopy równoległa do krótkiego boku maty), biodra mniej więcej równoległe do długiego boku maty, zginamy prawe kolano tak, by prawe udo było równoległe do podłogi, unosimy ramiona na boki na wysokość barków i aktywnie rozciągamy ramiona – prawe do przodu, lewe do tyłu. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/495>)

Zostajemy w pozycji przez kilka oddechów. Powtarzamy na drugą stronę – lewa stopa do przodu, prawa do tyłu.

Z SAMOLOT. Pozycja samolotu – stajemy z przodu maty, przenosimy ciężar ciała na prawą stopę, lewą unosimy do góry i przenosząc lewą nogę do tyłu, pochylamy górę ciała do przodu, rozciągając ramiona na boki jak skrzydła samolotu. Dążymy do ustawie-

Dzieci ćwiczące obok siebie mogą złapać się za ręce dla ułatwienia równowagi. Po kilku oddechach w pozycji, powtarzamy na drugą stronę – stajemy na lewej nodze.

nia całego ciała w jednej linii, równoległe do podłogi. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/941>)

P LEŻENIE NA BRZUCHU. Połóżcie się na brzuchu na ziemi, oprzyjcie prawy policzek na macie, rozluźnijcie całe ciało, poczujcie oparcie jakie daje nam ziemia. Zmieńcie pozycję głowy na drugą stronę – oprzyjcie lewy policzek na macie. Oddychajcie.

P SUPERMAN. Wyciągnijcie ramiona do przodu, następnie na wdechu unieście ramiona i nogi do góry, na wydechu opuśćcie je na ziemię.

Powtarzamy 10 razy, ostatni raz zostajemy z uniesionymi ramionami i nogami i latamy – pozycja Supermana.

P ŁUK. Leżąc na brzuchu, zegnijcie kolana i unieście stopy do góry, złapcie się rękoma za stopy i unieście całe nogi do góry, poczujcie jak siła nóg unosi waszą klatkę piersiową, kilka oddechów w tej pozycji. Przejdźmy do psa z głową w dół, wyciągnijmy całe ciało, przejdźmy stopami do przodu maty, usiądźmy w pozycji żaby – pośladki uniesione tuż nad ziemią pomiędzy stopami, ramiona rozszerzają kolana, dłonie złączone na wysokości mostka. Kilka oddechów dla odpoczynku. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/875>)

Z SKŁON DO PRZODU. Dobierzcie się w pary i usiądźcie na przeciwko siebie, nogi w szerokim rozkroku, oprzyjcie podeszwy stóp o podeszwy stóp partnera. Złapcie się za dłonie i przechylajcie się, jakbyście wiostowali w jednej łodzi – na zmianę jedna osoba pochyla się do przodu, druga do tyłu. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/684>)

Chętni mogą rozpostrzeć skrzydła motyla: złap prawą stopę prawą dłonią i wyprostuj nogę na bok do góry. To samo powtórz z lewą nogą. Można również powtórzyć to z obiema nogami równocześnie – rozwijając oba skrzydła.

P MOTYL. Wróćcie na swoje maty, usiądźcie i połączcie podeszwy stóp, rozszerzając kolana na boki. Złapcie się za stopy i wyciągnijcie kręgosłup do góry, czubek głowy do nieba. Połóżcie dłonie na kolanach i pomachajcie kolanami jak skrzydłami motyla – pozycja motyla. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/486>)

P MOSTEK. Połóżcie się na plecach, pozycja mostka. Postawcie stopy tuż przy pośladkach, na szerokość bioder, złóżcie łopatki na plecach, na wdechu unieście biodra do góry, splećcie dłonie pod plecami, leżąc na barkach, starajcie się unosić klatkę piersiową do góry. Kilka oddechów. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/472>)

Chętni mogą po mostku przejść do pozycji koła: trzymając stopy przy pośladkach na szerokość bioder, postawcie dłonie po obu stronach głowy i na wdechu unieście biodra do góry, przechodząc na czubek głowy, odepchnijcie się rękoma od ziemi i następnie unieście tułów do góry. <http://www.yogajournal.com/poses/473>

P POZYCJA TRUPA. Czas na relaks – pozycja trupa. Leżąc na plecach, wyciągnijcie nogi i ramiona na wznak, poczujcie jak ziemia jest dla was oparciem. Zróbcie wydech, ogromny wdech i napnijcie mocno całe ciało – stopy, nogi, brzuch, klatkę piersiową, ramiona, twarz i na wydechu rozluźnijcie całe ciało, pozwólcie by stopy rozłożyły się na boki, ramiona swobodnie spoczywają po bokach, wnętrza dłoni skierowane do góry. Zamknijcie oczy. Pozwólcie by oddech płynął swobodnie. Po 30 sekundach, minucie lub kilku, w zależności od potrzeb grupy, wyciągnijcie ramiona do tyłu za głowę, przeciągnijcie całe ciało, obróćcie się na prawy bok, powoli otwórzcie oczy i usiądźcie ze skrzyżowanymi nogami z przodu maty. (Fot. <http://www.yogajournal.com/poses/482>)

P POZYCJA SIEDZĄCA. Dłonie połączcie na wysokości mostka. Poczujcie wasze rozluźnione ciało. Namaste. (Fot. <http://www.namastekid.com/learn/kids-yoga-poses/salutation-seal-pose>)

Namaste oznacza – ze światła we mnie chylę się ku światłu w tobie, rozpoznajemy w ten sposób duszę w każdym z nas, naszą boską istotę.

Pamiętajcie, żeby zacząć zajęcia tylko z chętnymi dziećmi i nikogo nie zmuszać do ćwiczeń. Sceptycznym uczniom pozwólcie obserwować i włączyć się do ćwiczeń, gdy będą mieli ochotę.

Proponuję zacząć od **jednych zajęć jogi tygodniowo**, ewentualnie **stopniowo zwiększając ich częstotliwość**. Tradycyjnie jogę ćwiczy się codziennie, wybór częstotliwości zawsze należy do ćwiczącego. Przede wszystkim zawsze słuchamy sygnałów, jakie daje nam ciało.



ZUMBA

ĆWICZENIA

Opracowanie: Anna Gilla, pedagog, instruktor tańca

Zumba to ciesząca się coraz większą popularnością forma ruchu łącząca w sobie aerobik i różne elementy taneczne, głównie do muzyki latynoamerykańskiej. Może wykonywać ją każdy, bez względu na wiek czy płeć. Podobnie jak taniec, zumba pomaga uwolnić emocje, rozładować napięcie, a także poprawić kondycję, sprawność fizyczną i ogólną postawę ciała. Wpływa na rozwój koncentracji, wytrzymałości i szybkiej orientacji w przestrzeni. Zumba ma również właściwości wychowawcze. Przez zespołowy charakter ćwiczeń pomaga modelować takie cechy charakteru jak zdyscyplinowanie i współdziałanie. Przy tym wszystkim zumba jest doskonałą zabawą i atrakcyjną formą ruchu, która wywołuje pogodny nastrój i zwiększa energię grupy.

➔ SCENARIUSZ LEKCJI Z WYKORZYSTANIEM ELEMENTÓW ZUMBY

1. Zbiórka, sprawdzenie obecności.

Czas: 45 min.

2. Rozgrzanie poszczególnych części ciała.

Miejsce: sala gimnastyczna/korytarz

3. Zapoznanie z podstawowymi krokami używanymi w układzie.

Grupa: uczennice i uczniowie powyżej 12 lat

4. Nauka krótkiego układu z wykorzystaniem kroków aerobikowych, kroku cha-cha i salsy.

Przybory i materiały:

- ➔ magnetofon / odtwarzacz CD,
- ➔ popularna muzyka latynoamerykańska do rozgrzewki oraz utwór **On the floor** Jennifer Lopez i Pitbulla. (link: http://www.youtube.com/watch?v=t4H_Zoh7G5A)

5. Ćwiczenia rozciągające i rozluźniające, relaks.

CZĘŚĆ 1

Czas trwania: 5 min.

Cele:

Rozpoczęcie lekcji, zaznajomienie uczestników zajęć z celami lekcji i kolejnymi jej etapami.

Opis:

Zbiórka uczennic/uczniów na sali, sprawdzenie obecności, wprowadzenie w tematykę zajęć: Czy wiecie, co to jest zumba?...



Olimpiada Pomysłów WF-u z Klasą

CZĘŚĆ 2

Czas trwania: 10 min.

Cele:

Przygotowanie ciała i układu krążenia do wysiłku, rozgrzanie poszczególnych partii mięśniowych oraz stawów.

Opis:

Rozgrzewka. Ćwiczenia i izolacje poszczególnych części ciała o małej lub średniej intensywności, nieskomplikowane układy ruchów do muzyki (**poniżej znajdziecie propozycje muzyki do rozgrzewki**).

1. **Ruchy głowy** – w przód i w tył (8 powtórzeń), na boki (8 powtórzeń), spojrzenie do boku, raz w prawo, raz w lewo (8 powtórzeń), krążenia w prawą i lewą stronę.
2. **Ruchy ramion** – unoszenie ramion w górę (8 razy prawe, 8 razy lewe, 8 razy oba ramiona jednocześnie, 8 razy naprzemiennie), krążenia ramion w przód i w tył (po 8 razy).
3. **Krążenia rąk** – w stawie barkowym (8 razy w przód), w stawie łokciowym (8 razy w przód) w nadgarstkach (8 razy w przód). Następnie od nadgarstków po staw barkowy powtarzamy wszystkie krążenia w tył.
4. **Ruchy klatki piersiowej** w przód i w tył (8 razy), na boki (8 razy), krążenia (4 razy w prawo, 4 razy w lewo).
5. **Uginanie kolan** (bouns) w 2 pozycjach stóp – stopy złączone (8 razy) oraz stopy rozstawione na szerokość bioder (8 razy).
6. **Ćwiczenia stóp** – na ugiętych kolanach unosimy prawą piętę w górę, potem lewą, następnie opuszczamy piętę prawą, potem lewą (4 powtórzenia całej sekwencji). Możemy dodać do tego ręce – tzn. ręka ugina się w łokciu, wzdłuż klatki piersiowej, gdy pięta się unosi i prostuje się w łokciu wzdłuż ciała, gdy piętę opuszczamy.
7. **Skłony do boku** (8 razy na prawą stronę, tułów bokiem do linii podłogi), równoległe do podłogi przy zachowaniu prostych pleców (8 razy w prawą stronę), skłon do prawej nogi (8 razy) i tułów między nogi, staramy się palcami dotknąć podłogi (8 razy) – to samo powtarzamy na drugą stronę.
8. **Krążenia całego ciała** w prawą i lewą stronę.
9. **Marsz.**
10. **Wypady w przód**, nogi pracują naprzemiennie (najpierw powoli, a potem na przeskoku).
11. **W marszu wdech i wydech** z rękami w górę i w dół.

- **Uczniowie stoją w rozsypance, najlepiej w szachownicy**, w odstępach na szerokość rąk, tak żeby każdy miał możliwość widzieć, co pokazuje nauczyciel.
- **Zazwyczaj wszystkie elementy powtarzamy po 8 razy**, tak aby mieściły się we frazie muzycznej. W ten sposób oprócz ciała

kształtujemy również słuch, poczucie rytmu i wrażliwość na muzykę.

- **Staramy się zachować płynność wykonywanych ćwiczeń**, tak aby nie było przestojów, co pozwoli nam utrzymać uwagę uczniów oraz nie dopuścić do ochłodzenia mięśni.

CZĘŚĆ 3

Czas trwania: 7 min.

Cele:

- ➔ uczniowie mogą spokojnie poznać wszystkie elementy układu, zanim się go nauczą, przez co będą się czuć bezpieczniej i pewniej podczas wykonywania kroków do właściwej muzyki,
- ➔ wspomaganie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Opis:

Zapoznanie z podstawowymi krokami używanymi w układzie.

1. **Step touch** – krok i akcent przez dostawienie stopy.
2. **Grapevine** – krok skrzyżny w bok z dostawieniem stopy (różne wersje z zeskokiem i klaśnięciem, z dotknięciem piętą do pośládka, z dotknięciem kolanem do łokcia).
3. **V-step** – krok V, pozycja wyjściowa to złączone stopy, robimy krok prawą nogą w przód po skosie, krok lewą nogą w przód po skosie (do rozkroku), krok prawą nogą w tył, do pozycji wyjściowej, krok lewą nogą w tył (na zeskoku).
4. **Knee up** – zgięte kolano podnosimy do góry i dotykamy go łokciem (prawa noga – lewa ręka, lewa noga – prawa ręka).
5. **Krok mambo** (może być w przód lub w tył) – prawą nogę wystawiamy po skosie w przód, przenosimy na nią ciężar ciała, odbijamy się od niej i wracamy do pozycji wyjściowej (analogicznie na lewą nogę).
6. **Cha-cha** (krok podstawowy) – krok do boku prawą nogą, lewą dostawiam, ponownie krok prawą do boku (w rytm słów cha-cha-cha), analogicznie na lewą stronę.

• **Cha-cha/mambo** – obejrzyj filmik:
<http://vimeo.com/80379405>

•
7. **Salsa** (krok podstawowy) – na 1 krok w przód lewą nogą, przenoszę na nią ciężar ciała, na 2 wracam ciężarem ciała na prawą nogę, na 3 dostawiam lewą nogę do prawej, na 4 stoję w miejscu. Analogicznie robię prawą nogą w tył – na 1 wystawiam, na 2 przenoszę ciężar ciała na drugą nogę, na 3 dostawiam nogę do lewej, na 4 stoję. (Na początku żeby było łatwiej można dodać 2 szybkie kroczyki w miejscu, po kroku 3).

• **Salsa** – obejrzyj filmik:
<http://vimeo.com/80377005>

•

- **Rytmiczna muzyka podobna do tej z rozgrzewki.**
- **Zwracamy uwagę na płynne przejścia pomiędzy elementami.**

- **Ustawienie uczniów w szachownicy** z zachowaniem odległości na szerokość wyciągniętych do boku rąk.

CZĘŚĆ 4

Czas trwania: 20 min.

Cele:

- ➔ wspomaganie pamięci ruchowej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- ➔ wzmacnianie kondycji i ogólnej sprawności fizycznej,
- ➔ wzmocnienie mięśni nóg,
- ➔ kształtowanie i rozwijanie uzdolnień uczniów w zakresie tańca oraz poczucia rytmu,
- ➔ poprawa estetyki ruchu i postawy ciała,
- ➔ doskonalenie szybkiej orientacji w przestrzeni oraz koncentracji na zadaniu.

Opis:

Nauka krótkiego układu z wykorzystaniem kroków aerobikowych, kroku cha-cha i salsy.

1. **Marsz w miejscu**, wdech i wydech razem z rękami (na 4 ręce w górę, na 4 ręce w dół, powtarzamy 2 razy).
2. **Podstawowy krok salsy** (8 razy).
3. **Trzy kroki w przód** po skosie w prawo, **knee up**, **trzy kroki w tył** po skosie do miejsca wyjścia i **zeskok** (powtarzamy 4 razy całą sekwencję raz na prawą, raz na lewą stronę).
4. **Wypady w przód** – nogi naprzemiennie (4 razy).
5. **Step touch** w prawo, **step touch** w lewo, **grapevine** w prawą stronę, **zeskok** z kłaśnięciem, analogicznie na lewą stronę – **step touch** w lewo, **step touch** w prawo, **grapevine** w lewo, **zeskok** (całą sekwencję powtarzamy 4 razy).
6. **V-step z rękami** (prawa noga = prawa ręka w górę skos, lewa noga = lewa ręka w górę skos, prawa noga = prawa ręka w dół wzdłuż tułowia, lewa noga = lewa ręka w dół wzdłuż tułowia).
7. **Step touch** w prawo, **step touch** w lewo, **grapevine** w prawą stronę, **zeskok** z kłaśnięciem, analogicznie na lewą stronę – **step touch** w lewo, **step touch** w prawo, **grapevine** w lewo, **zeskok** (całą sekwencję powtarzamy 4 razy).
8. **V-step z rękami** (prawa noga = prawa ręka w górę skos, lewa noga = lewa ręka w górę skos, prawa noga = prawa ręka w dół wzdłuż tułowia, lewa noga = lewa ręka w dół wzdłuż tułowia).
9. **Podstawowy krok salsy** (5 razy).
10. **Cha-cha i mambo** (raz w prawo, raz w lewo).
11. **W miejscu** – na 1 krok w bok prawą nogą z wyrzuceniem obu rąk w górę, na 2 dostawiam lewą nogę i opuszczam ręce. To samo na lewą stronę (całość 2 razy).
12. **Cha-cha i mambo** (raz w prawo, raz w lewo).
13. **W miejscu** – na 1 krok w bok prawą nogą z wyrzuceniem obu rąk w górę, na 2 dostawiam lewą nogę i opuszczam ręce. To samo na lewą stronę (całość 2 razy).
14. **Step touch** w prawo, **step touch** w lewo, **grapevine** w prawą stronę, **zeskok** z kłaśnięciem, analogicznie na lewą stronę – **step touch** w lewo, **step touch** w prawo, **grapevine** w lewo, **zeskok** (całą sekwencję powtarzamy 4 razy).
15. **V-step z rękami** (prawa noga = prawa ręka w górę skos, lewa noga = lewa ręka w górę skos, prawa noga = prawa ręka w dół wzdłuż tułowia, lewa noga = lewa ręka w dół wzdłuż tułowia).

16. **Step touch, step touch, grapevine.**

17. **V-step z rękami.**

18. **Salsa w miejscu** (5 razy).

19. **Cha-cha i mambo.**

20. **W miejscu** – na 1 krok w bok prawą nogą z wyrzuceniem obu rąk w górę, na 2 dostawiam lewą nogę i opuszczam ręce. To samo na lewą stronę (całość 2 razy).

21. **Trzy kroki, knee up** na prawą i lewą stronę (całość 2 razy).

22. **Wypady** w przód naprzemiennie (4 razy).

23. **Cha-cha i mambo.**

24. **W miejscu** – na 1 krok w bok prawą nogą z wyrzuceniem obu rąk w górę, na 2 dostawiam lewą nogę i opuszczam ręce. To samo na lewą stronę (całość 2 razy).

25. Punkt 23 i 24 powtarzamy jeszcze 2 razy.

26. **Wdech i wydech** w marszu.

➤ **Nauczyciel powinien cały czas ćwiczyć z uczniami.**

➤ **Dodatkowo:** jeżeli zostanie nam trochę czasu, bo uczniowie szybciej opanowali

układ, możemy zmienić im punkt odniesienia – np. przez wykonanie układu przodem do innej ściany lub poprosić ich o samodzielne zatańczenie bez pomocy nauczyciela.

CZĘŚĆ 5

Czas trwania: 3 min.

Muzyka relaksująca/uspokajająca

Cele:

Uspokojenie organizmu po wysiłku, wyciszenie, relaks, rozciągnięcie mięśni.

Opis:

Ćwiczenia rozciągające i rozluźniające.

1. **Rollowanie kręgosłupa.** Nogi stoją w rozkroku na szerokość bioder, powoli, krąg po kręgu rolluję kręgosłup: zaczynam od głowy i krąg po kręgu opuszczam tułów w dół, luźno całe ciało na 8 w dół i na 8 w górę – krąg po kręgu wstawiam wszystko na miejsce, głowa wraca do pionu ostatnia (2 razy).

2. Wyciągnięcie prawej ręki w górę, skłon tułowia do boku (rozciąganie mięśni bocznych), luźne

opuszczenie ciała w dół, do centrum, powrót przez rollowanie kręgosłupa w górę. To samo na lewą stronę (2 razy).

3. **Wypad w przód**, nisko, położenie najpierw dłoni na podłodze, potem łokci od wewnętrznej strony nogi przedniej. Noga z tyłu wsparta na palcach, prosta w kolanie.

Zwrot ciała do środka, pogłębienie wypadu do boku. Przeniesienie ciężaru ciała na drugą

stronę, pogłębienie wypadu w bok na drugą nogę. Zwrot ponownie do wypadu w przód na drugą nogę, pogłębienie przez dotknięcie dłońmi podłogi, następnie położenie łokci na podłodze od wewnętrznej strony nogi z przodu.

4. **Powstanie z wypadu** poprzez wyprostowanie nóg i ich złączenie – przyciągamy tułów do nóg,

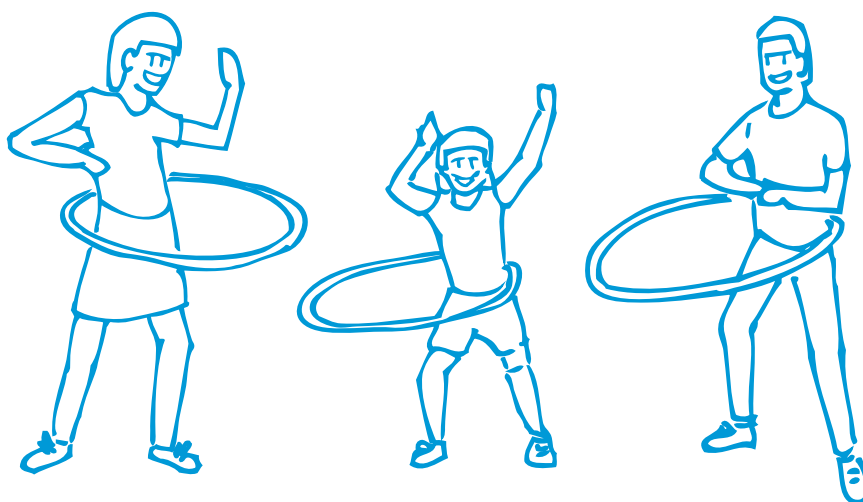
tak aby dotknąć czołem do kolan. Wolne rolowanie kręgosłupa do góry.

5. **Przyciągnięcie ugiętej nogi** do klatki piersiowej, a następnie do pośladka (na prawą i lewą nogę).

6. **Wspięcie na palce** i swobodny opad ciała w dół (2 razy), rozluźnienie mięśni.

PROPOZYCJE MUZYCZNE DO ROZGRZEWKI:

- Juan Magan *Bailando Por Ahi*,
- J Perry ft. Shabba Bouje (*dj Excellent*),
- Dj Mam's ft. Luis Guisao & Soldat Jahman & special guest Beto Perez *Fiesta Buena*,
- Jay Santos *Caliente*,
- Sergio Mendez & Black Eyed Peas *Mas Que Nada*,
- Zumba He Zumba Ha *Zumba Fitness*,
- Daddy Yankee *Limbo*,
- Wyclef Jean *Dance Like This*,
- Barry Manilow *Copacabana*,
- Dj Samuel Kimkò *La Zumbera*.



CZĘŚĆ II

DOBRE PRAKTYKI CZYLI NAJCIEKAWSZE POMYSŁY NAUCZYCIELI

ZAKŁADANIE I PROWADZENIE BLOGA

Co to jest blog? Blog (ang. web log – dziennik sieciowy) to rodzaj strony internetowej zawierającej odrębne, uporządkowane chronologicznie wpisy. Blogi umożliwiają archiwizację oraz kategoryzację i tagowanie (oznaczanie) wpisów, a także komentowanie notatek przez czytelników danego dziennika sieciowego.

Szkolny Koordynator Programu WF z Klasą zobowiązany jest do założenia i regularnego prowadzenia szkolnego bloga na platformie blogów CEO, zawierającego opis zadań realizowanych przez szkołę w ramach programu.

Założenie bloga jest warunkiem uczestnictwa szkoły w programie, ponieważ dla CEO jest to jedyna możliwość, aby zapoznać się z działaniami realizowanymi w szkole. Blog powinien być prowadzony wspólnie z członkami szkolnego zespołu WF, może także być prowadzony wspólnie z uczniami. Chętni uczniowie mogą też zakładać własne blogi.

Na blogu powinny znaleźć się opisy, zdjęcia czy nagrania ze Sportowego Okrągłego Stołu, Lokalnej Akcji Sportowej i wszelkich działań związanych z realizacją programu. Zachęcamy do dzielenia się dobrymi praktykami i pomysłami, korzystania z zasobów wiedzy innych nauczycieli i szkół. Wielu nauczycieli oprócz opisów i zdjęć zamieszcza szczegółowe scenariusze zajęć. Na blogach istnieje też możliwość komentowania wpisów innych uczestników i otrzymywania odpowiedzi. Co więcej, blogi można wykorzystać do komunikacji z uczniami, poprzez udostępnianie im materiałów takich jak prezentacje, notatki z lekcji, filmy edukacyjne czy zadania domowe.

Instrukcję zakładania bloga w serwisie CEO znajdziesz na naszej stronie www.ceo.org.pl/wf, w zakładce „O blogach” (<http://www.ceo.org.pl/wf/news/blogi>).



SP nr 16 STO w Warszawie

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

WZOROWY SOS

➔ WZOROWY SPORTOWY OKRĄGŁY STÓŁ

W Gimnazjum z Oddziałami Sportowymi w Centrum Kształcenia Sportowego w Szczecinie odbył się wspólny Sportowy Okrągły Stół. W obradach wzięli udział przedstawiciele dyrekcji gimnazjum, liceum, nauczyciele wychowania fizycznego, a nawet przedstawiciel Rady Rodziców. Zespół projektowy wykonał też dodatkowe zadanie – przeprowadzono diagnozę warunków, potrzeb i pomysłów uczniów.

Na blogu czytamy: „Już w czasie pierwszego spotkania stworzyliśmy autorską ankietę, aby to właśnie nasi uczniowie powiedzieli nam, jak powinny wyglądać ciekawe zajęcia wychowania fizycznego i co powinniśmy zmienić w pracy naszej szkoły. Ankietę wypełniło

178 z 247 uczniów naszej szkoły z klas o profilu sportowym i ogólnym.” Debatę rozpoczęto od omawiania 45 postulatów pochodzących z ankiet. Omówiono różne pomysły na WF, ale także problemy artykułowane przez uczniów, np. problemy ze sprzętem, czy zbyt liczne grupy. Na koniec, drogą głosowania wybrano „złotą piątkę» postulatów, których realizacja będzie priorytetem w tym roku szkolnym. Uczniowie postulowali wprowadzenie większej różnorodności ćwiczeń na zajęciach, prowadzenie lekcji WF przy muzyce, zwrócenie uwagi na zaangażowanie ucznia, a nie na umiejętności, prowadzenie ciekawych szkoleń i warsztatów oraz łączenie klas sportowych na lekcjach WF pod względem umiejętności, a nie według kryteriów wiekowych.”

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest innowacyjna – burzę mózgów zastąpiono ankietą,
- ➔ nie cenzuruje pomysłów uczniów,
- ➔ buduje w uczniach poczucie wpływu na to, co dzieje się w ich szkole.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/szkolanamedal/?p=632>

➔ WSPANIAŁA REALIZACJA POSTANOWIEŃ SOS

Podczas głosowania w obradach Sportowego Okrągłego Stołu w ZSP nr 5 w Żorach wybrano do realizacji zadanie „Ruch na innych lekcjach”. Uczniowie zaproponowali wiele pomysłów i, co najważniejsze,

część z nich została już zrealizowana. Ruch pojawił się na godzinie wychowawczej, plastyce, a w trakcie angielskiego słówka poznawane są przy pomocy kalamburów. Uczniowie stworzyli także wspaniałą inter-

dyscyplinarną grę planszową Tropiciele realizowaną na sali gimnastycznej. Na blogu czytamy: „Wszyscy uczniowie zostali podzieleni na pięcioosobowe drużyny (w skład każdej z nich wchodziło po jednym uczniowie z każdej klasy). Celem zabawy było jak najszybsze przejście gry planszowej, która prowadziła ich przez: królestwo historii, świat ekologii, matematyki, j. polskiego,

sportu, sztuki, zajęć technicznych i informatycznych. Pod każdym polem czekało na uczniów zadanie – musieli odnaleźć ukryty na sali gimnastycznej numer pytania (miejsc do ukrycia było sporo – trzeba było biegać, wspinać się, skakać) i odczytać zapisane na nim hasło. Dopiero wtedy otrzymywali zadanie, które należało rozwiązać, żeby móc przejść do następnego etapu gry.”

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- buduje w uczniach poczucie wpływu na to, co dzieje się w ich szkole,
- wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów,
- jest ciekawym połączeniem WF-u i innych dziedzin,
- wprowadza ruch na innych lekcjach.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/sporttosamozdrowie/ruch-na-innych-lekcjach>

LAS NA MEDAL

→ ŚWIETNIE ZORGANIZOWANY LAS W JAROSŁAWCU

W Gimnazjum nr 3 w Jarosławiu nauczyciele wraz z uczniami zorganizowali wzorową Lokalną Akcję Sportową. Na początku powołano Grupę Inicjatywną składającą się z nauczycieli WF-u, która rozpoczęła działania. Skorzystano z uprzejmości dyrekcji lokalnego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, która udostępniła salę i sprzęt. Następnie powołano Uczniowski Zespół Projektowy. Od tego momentu to uczniowie ustalali przebieg LAS i zbierali pomysły ze wszystkich klas, angażując w ten sposób w wydarzenie całą szkołę.

Okazało się, że uczniowie mają wiele pomysłów i że zależy im, by Akcja składała się głównie z zabaw. W ten sposób osiągnięto szersze zainteresowanie,

bo nie tylko wśród uczniów lubiących sport i zawody, lecz także tych, którzy potrzebują zachęty do udziału w zajęciach ruchowych.

Zespół projektowy zadbał o wszystko, wyznaczając osoby odpowiedzialne za poszczególne zadania. Była osoba odpowiedzialna za poczęstunek, transport, a nawet uczeń odpowiedzialny za robienie zdjęć i umieszczenie artykułu na stronie internetowej. Opracowano także schemat doboru uczniów biorących udział w zabawach – na blogu czytamy: „Uczniowski Zespół Projektowy ustalił, że w zabawach weźmie udział 10 osób z każdej klasy, ale żeby było fair, to po 5 dziewczynek i 5 chłopców. Drużyna biorąca udział ma w swoim składzie zarówno sprawne osoby,

jak i te troszkę mniej. Dzięki temu nie było dyskryminacji i bawić się mogli wszyscy”. Pomyślano nawet o tym, by LAS nie poszedł szybko w niepamięć: „każ-

da drużyna otrzymała pamiątkowy dyplom na apelu szkolnym, gratulacje od pani dyrektor za wielkie zaangażowanie i punkty dodatnie dla klasy”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ zachęca do aktywności uczniów mniej wysportowanych,
- ➔ uczy umiejętności organizacyjnych,
- ➔ buduje w uczniach poczucie wpływu na to, co dzieje się w ich szkole,
- ➔ angażuje w równym stopniu całą społeczność szkolną,
- ➔ podnosi motywację uczniów do udziału w zajęciach.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/gimnazjum3jaroslaw/2013/11/24/lokalna-akcja-sportowa-las-naszym-malym-sukcesem>

➔ MIĘDZYSZKOLNY TURNIEJ SPEED BADMINTONA

Gimnazjum nr 2 w Policach w ramach Lokalnej Akcji Sportowej zorganizowało turniej speed badmintonu. Do zawodów zaproszeni zostali uczniowie czterech innych gimnazjów. Na blogu czytamy: „Celem turnieju jest popularyzacja nowej jeszcze dyscypliny jaką jest speed badminton. Chcemy również zacie-

śnić współpracę między szkołami, integrować młodzież polickich szkół (...)”. Zgodnie z założeniami LAS do organizacji imprezy zaangażowani zostali uczniowie: „Przeszkolona grupa uczniów klasy III e z Gimnazjum nr 2 w Policach pełniła funkcje sędziów oraz pracowała w sekretariacie zawodów”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ popularyzuje nową dyscyplinę sportu,
- ➔ uczy umiejętności organizacyjnych,
- ➔ promuje sport w lokalnej społeczności.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/gimtywni/2014/05/20/iv-turniej-speedbadmintonu-o-puchar-dyrektora-gimnazjum-nr-2-w-policach>

➔ RODZINNY TURNIEJ SIATKÓWKI W ROZOGACH

W Gimnazjum im. ks. Jana Twardowskiego w Rozogach odbył się turniej piłki siatkowej. Na blogu czytamy: „Do udziału w turnieju zaproszono wszystkie klasy wraz z rodzicami. Każda klasa mogła wystawić drużynę składającą się z trzech rodziców i trzech uczniów.

O ile z uczniami nie było problemu, to z przekonaniem swoich rodziców uczniowie mieli kłopot. Udało się jednak w pięciu klasach skompletować składy.” Następnie rozegrano turniej na zasadzie „każdy z każdym”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ aktywizuje rodziców,
- ➔ ćwiczący dorośli dają uczniom dobry przykład,
- ➔ integruje społeczność lokalną.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/zsrozogi/2013/11/29/zrealizowalismy-drugie-zadanie-turniej-pilki-siatkowej>

➔ PASOWANIE NA UCZNIA NA SPORTOWO

W Szkole Podstawowej nr 58 w Poznaniu zorganizowano wspólną uroczystość pasowania pierwszoklasistów na uczniów. Pierwsza część uroczystości była w pełni sportowa i to nie tylko dla dzieci, lecz także dla rodziców. Wykonywane wspólnie działania, oprócz walorów sportowych, przedstawiały także inne korzyści – na blogu czytamy: „To nie tylko możliwość spotkania kolegów z klasy, ale przede wszystkim także nauczycieli w nieco luźniejszej atmosferze niż w czasie lekcji. W pierwszych tygodniach nauki

większość rzeczy jest jeszcze całkiem nowa, a pasowanie na ucznia stwarza okazję do lepszego poznania szkoły i osób towarzyszących dziecku w tej naukowej codzienności”. Przygotowano moc zadań sportowych i zdrowotnych. Rodzice wraz z dziećmi samodzielnie przygotowywali odżywcze soki warzywno-owocowe świetnie nadające się na drugie śniadanie zamiast słodyczy; skręcali nowe półki kupione do sal lekcyjnych; dźwigali obciążone plecaki, poszukując oznaczonych w szkole miejsc i wiele innych.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ zachęca do zdrowszego jedzenia w szkole,
- ➔ integruje społeczność szkolną,
- ➔ oswaja nowych uczniów ze szkołą,
- ➔ aktywizuje rodziców.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/poznan58/2014/03/30/sportowe-pasowanie-na-ucznie-kl-i>

ZAWODY SPORTOWE

➔ SOCZKI 2014 CZYLI MAŁE ZIMOWE IGRZYSKA W BIŁGORAJU

W Biłgoraju na lodowisku przy Szkole Podstawowej nr 5 im. Księdza Jana Twardowskiego odbyły się pierwsze Zimowe Igrzyska Szkolne „SOCZKI 2014”. Na blogu czytamy wspaniały opis: „Najpierw zapłonął znicz olimpijski (...) następnie zaczęły się zmagania w konkurencjach olimpijskich (...). Dziewczęta startowały w curlingu i slalomie równoległym, chłopcy zaś

w short tracku i turnieju hokeja na lodzie. Zwycięzcy poszczególnych konkurencji i dyscyplin otrzymali medale (złoty, srebrny i brązowy), król strzelców w turnieju hokeja odebrał pamiątkowy puchar, a wszyscy uczestnicy dostawali soczki w kartonikach ufundowane przez panią dyrektor”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ angażuje w równym stopniu całą społeczność szkolną,
- ➔ zajęcia prowadzone są na świeżym powietrzu,
- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/wfzklaspbilgoraj/2014/03/03/zimowe-igrzyska-soczki-2014>



RAJDY I MARATONY

➔ RAJD SPORTOWO-EKOLOGICZNY

W Szkole Podstawowej w Miłaczewie zorganizowano rajd sportowo-ekologiczno-przyrodniczy EkoOlimpiada Orli Staw 2014. Na blogu czytamy: „Głównym celem rajdu było popularyzowanie nowoczesnych metod gospodarowania odpadami komunalnymi oraz upowszechnianie aktywnych form rekreacji i wypoczynku. Podczas pobytu na terenie Zakładu Unieszkodliwiania Odpadów Komunalnych Orli Staw

uczniowie wzięli udział w rywalizacji zręcznościowo-ekologicznej w 10 konkurencjach sportowych uczących właściwego postępowania z odpadami. Ćwiczyli swoją kondycję, doskonalili sprawność w rzucaniu do celu, w biegu z butelkami podczas sztafety; w łowieniu śmieci z rzeki; układali na czas wieżę z kartonów; ćwiczyli przysiady w zabawie SPSP – »sprzątaj po swoim psie«”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest ciekawym połączeniem WF-u i ekologii,
- ➔ uczy konkretnych umiejętności – segregacji odpadów,
- ➔ zajęcia prowadzone są na świeżym powietrzu.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/mat13/2014/05/18/ekologia-i-sport>

➔ RODZINNE WITANIE WIOSNY



Szkoła Podstawowa im. Stefana Żeromskiego w Trzcińsku-Zdroju

W Szkole Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Trzcińsku-Zdroju zorganizowano sportowe przywitanie wiosny. Do akcji włączyli się nie tylko uczniowie szkoły, lecz także dorośli – nauczyciele i rodzice. Na blogu czytamy: „Jak co roku wiosna została należycie przywitana przez całą społeczność naszej szkoły. Były barwne przebrania, przemarsz ulicami miasta oraz topienie marzanny. Na wszystkich czekało też ognisko, na którym można było zjeść pierwszą wiosenną kiełbasę”.

Ważnym elementem imprezy był też Bieg po zdrowie. Łącznie uczestnicy mieli za zadanie przebiec 42 km. W pobliskim parku wyznaczono trasę, której okrąże-

nie wynosiło 480 metrów. Wkład każdego mógł być dostosowany do indywidualnych możliwości. Do ma-

ratonu zgłaszali się głównie uczniowie klas 4–6, ale także młodszy.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ aktywizuje rodziców,
- ➔ ćwiczący dorośli dają dzieciom dobry przykład,
- ➔ integruje społeczność szkolną,
- ➔ promuje sport w społeczności lokalnej.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/ukxorlik/2014/04/02/biegowe-przywitanie-wiosny>

DNI TEMATYCZNE

➔ DZIEŃ SKAKANKI

W Szkole Podstawowej nr 3 w Siemianowicach Śląskich odbył się Dzień Skakanki. Wychodząc z założenia, że skakanka polepsza kondycję, koordynację i zapewnia świetną zabawę, dyrekcja i nauczyciele WF-u postanowili promować tę formę ćwiczeń. W Dniu Skakanki większość uczniów przyniosła do szkoły własny sprzęt, ale „dla zapominalskich powołano do życia Szkolną Wypożyczalnię Skakanek obsługiwaną przez wufistów”. Od tej pory w szkolnej portierni można też wypożyczyć sznury do gry grupowej. Skakać można więc w SP3 codziennie, na każdej przerwie.



Szkoła Podstawowa nr 3 w Siemianowicach Śląskich

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ wprowadza ruch na przerwach,
- ➔ wprowadza atrakcyjne ćwiczenia dla uczennic (WF z myślą o dziewczynach).

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/trojkawruchu/2014/04/28/dzien-skakanki>

➔ JESIENNY TYDZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA

W Szkole Podstawowej nr 1 w Mławie w ramach realizacji zadania „zachęcanie do zdrowego jedzenia w szkole” zorganizowano tydzień promocji ruchu i zdrowego odżywiania pod hasłem „Chcę żyć zdrowo!”. Każdy dzień powiązany był z określonym kolorem. Na przykład w poniedziałek panował kolor zielony – wszyscy ubrali się na zielono i na śniadanie jedli jabłka. W kolejnym dniu panował kolor czerwony, a zatem na śniadanie uczniowie zjadali się mar-

chawkami. Każdego dnia coś nowego, dodatkowo codziennie organizowano pogadanki, ćwiczenia i konkursy, np. na najlepszą surówkę – na blogu czytamy: „Przepis należało wywiesić na drzwiach swojej klasy. Przy ocenie przepisu brano pod uwagę m.in. estetykę wykonania pracy, pomysłowość. Wybór okazał się bardzo trudny dla oceniających”. Na zakończenie również ekscytującego, co zdrowego tygodnia przyznano nagrody i odbyły się występy.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ zachęca do aktywności uczniów mniej wysportowanych,
- ➔ zachęca do zdrowszego jedzenia w szkole,
- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/jedynkamlawia/2013/11/29/jesienny-tydzien-promocji-zdrowia>

INTEGRUJEMY I AKTYWIZUJEMY INNYCH

➔ UCZNIOWIE ORGANIZUJĄ WF PRZEDSZKOLAKOM

W Szkole Podstawowej im. Tadeusza Kościuszki w Tuplicach nastąpiła zamiana ról. Uczniowie poprowadzili zajęcia dla swoich młodszych kolegów z przedszkola. Uczyli zasad i technik gry w piłkę nożną. Maluchy cwi-

czyły chwyt, pady i wykopy. Przeszły też „ekspresowy kurs kibicowania z pomponami”. Po zakończeniu szkoleń rozegrane zostały mecze trzech zespołów, oprowione kibicowaniem z prawdziwego zdarzenia.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ podnosi motywację uczniów do udziału w zajęciach,
- ➔ uczy wrażliwości potrzebnej do pracy z młodszymi dziećmi.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/ruchtuplice/2014/04/29/odwiedziny-przedszkolakow>

➔ CYKLICZNE MECZE RODZICE-DZIECI-NAUCZYCIELE

W Szkole Podstawowej nr 2 w Inowrocławiu powstała akcja „Rodzicu, rusz się”, w ramach której odbywają się cykliczne mecze siatkarskie z udziałem rodziców, uczniów i nauczycieli. Na blogu czytamy: „Rodzice jako największe autorytety dla swoich dzieci mają ogromny wpływ na ich wychowanie. Dając pozytywny, praktyczny przykład przyczyniają się do zachęcania dzieci do sportowego i zdrowego stylu życia,

do odpowiedniego wykorzystania czasu wolnego.” Jako dodatek do meczy przygotowano też „ćwiczenia gimnastyczne, zwinnościowo-zręcznościowe, pokaz umiejętności technicznych z piłki koszykowej i nożnej, nauka gry w tenisa stołowego, ćwiczenia korekcyjne na przyrządach do gimnastyki korekcyjnej”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ promuje sport w społeczności lokalnej,
- ➔ ćwiczący dorośli dają dzieciom dobry przykład,
- ➔ aktywizuje rodziców.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/sp2inowroclaw/2014/04/09/rozzuszanie-rodzicow-wlaczenie-do-dzialan-spolecznosci-lokalnej-rodzicow-i-dzieci>

➔ ZUMBA DLA UCZENNIC, MAM I PRZEDSTAWICIELEK INSTYTUTU TRZECIEGO WIEKU

W Szkole Podstawowej nr 8 w Kaliszu zorganizowano zajęcia zumbi. Oprócz wprowadzenia nowej formy ruchu udało się dodatkowo zachęcić społeczność lokalną. Do uczennic i ich mam dołączyły panie

z Instytutu Trzeciego Wieku. Jak słusznie zauważono na blogu, nigdy nie jest za późno, żeby zacząć uprawiać sport.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ promuje sport w społeczności lokalnej,
- ➔ aktywizuje rodziców,
- ➔ ćwiczący dorośli dają dzieciom dobry przykład,
- ➔ wprowadza atrakcyjne ćwiczenia dla uczennic (WF z myślą o dziewczynach),
- ➔ popularyzuje nową dyscyplinę sportu.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/szkolapodstawowa8/2014/03/20/w-rytmie-zumby>

PROSTE INNOWACJE

➔ BUTELKI Z WODĄ ZAMIAST CIĘŻARKÓW I MUZYKA NA WF-IE



Gimnazjum im. Unii Europejskiej w Lutomi Dolnej

W Gimnazjum im. Unii Europejskiej w Lutomi Dolnej na zajęciach WF dla dziewcząt ćwiczenia odbywają przy muzyce. Dodatkowo wprowadzono prostą innowację – dziewczęta trzymały w rękach butelki z wodą zamiast ciężarków. Na blogu czytamy: „Podczas tych zajęć niektóre z nas pozbyły się nieśmiałości i lęków związanych z koordynacją ruchową. Było bardzo wesoło i swobodnie się czułyśmy, rozbudziłyśmy swoje zainteresowania fitnessem”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ wprowadza atrakcyjne ćwiczenia dla uczennic (WF z myślą o dziewczynach),
- ➔ podnosi motywację uczniów do udziału w zajęciach,
- ➔ jest łatwa do zastosowania w każdej szkole.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/lutomia123/2013/10/17/cwiczenia-przy-muzyce>

➔ TANECZNA ROZGRZEWKA

W Szkole Podstawowej nr 7 w Świdniku w prosty sposób zrealizowano postulaty z SOS. Uczniowie chcieli, żeby lekcjom WF towarzyszyła muzyka. Pojawił się także pomysł wprowadzenia do zajęć tańca. W ten sposób powstała inicjatywa zastąpienia tradycyjnej rozgrzewki taneczną. Na blogu czytamy:

„Takie rozwiązanie cieszy się dużym zainteresowaniem wśród uczniów. Muzyka, która jest włączana na początku lekcji, kończy się razem z dzwonkiem na przerwę. Wszystkim od samego początku dopisują humory. Polecamy wszystkim tę przyjemną formę rozgrzewki.”

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ buduje w uczniach poczucie wpływu na to, co dzieje się w ich szkole,
- ➔ podnosi motywację uczniów do udziału w zajęciach,
- ➔ jest łatwa do zastosowania w każdej szkole.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/sp7swidnik/2013/12/06/taneczna-rozgrzewka-2>

➔ KLAMERKOWY BEREK

W Zespole Szkół w Biezdrowie dla urozmaicenia zajęć stosuje się nietypowy przedmiot – spinacz do bieliźny. Na blogu znaleźliśmy taki opis: „Do ulubionych zabaw należy »Klamerkowy berek«. Każdy uczeń ma 2 klamerki, na sygnał nauczyciela dzieci podczepiają klamerki do bluzek pozostałych uczniów. Klamerki z bluzki można odczepiać i podpinąć innym, przypinać z tyłu i do rękawów, z przodu natomiast tylko do dołu koszulek. Wygrywają osoby, które w momencie gwizdka kończącego zabawę, nie będą miały żadnej klamerki.”

Jednak klamerkowy berek to nie jedyne zastosowanie spinaczy. Można też użyć ich do rozgrzewki – przypinać klamerki do butów, rękawów itp. Nauczycielka WF-u daje następujący przykład: „1 – przypięcie jednej klamerki, 2 – wyprost, 3 – druga klamerka przypinana, 4 – wyprost, 5 – odpinamy pierwszą, 6 – wyprost, 7 – odpinamy drugą, 8 – wyprost.” Okazuje się, że nowy przedmiot poprawia koncentrację i dokładne wykonanie ćwiczenia.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest łatwa do zastosowania w każdej szkole,
- ➔ angażuje w równym stopniu wszystkich uczestników zajęć.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/biezdrowonasportowo/2014/04/08/klamerki-przybory-nietypowe-na-lekcji>

➔ WF Z LINĄ



Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Krasnem-Lasocicach

W Szkole Podstawowej im Adama Mickiewicza w Krasnem-Lasocicach do urozmaicenia zajęć WF użyto liny. Nauczyciele wzięli pod uwagę wiele ważnych aspektów ćwiczeń: „każdy uczeń ma prawo wykazać się sprawnością fizyczną, a co najważniejsze, nie ma podziału na lepszych i gorszych. Dzięki zabawowej formie sportowych potyczek uczniowie wzmacniają poczucie własnej wartości i wiary we własne siły”. Ćwiczenia z liną mogą być bardzo różnorodne. Oto niektóre pomysły autorów zajęć: przeciąganie liny, wspinanie się przy pomocy liny po ławeczce gimnastycznej skośnie ustawionej na drabinkach, przeprawa nad przepaścią (czyli przejście po linie zawieszanej pomiędzy drążkiem a drabinką).

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest łatwa do zastosowania w każdej szkole,
- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów,
- ➔ angażuje w równym stopniu wszystkich uczestników zajęć.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/wfimy/2013/12/15/z-lina-na-wesolo>

➔ STEP NA ŁAWECZKACH GIMNASTYCZNYCH

W Zespole Szkół Miejskich nr 5 w Kędzierzynie-Koźlu odbywają się zajęcia stepu bez specjalistycznego sprzętu. Do realizacji wystarczy tylko muzyka i ławeczki dostępne w większości sal gimnastycznych. Lekcje polegają na uczeniu się i powtarzaniu krótkiej

choreografii. Nauczycielka WF-u zadbała o rozgrzewkę na początku i o *cool down* – aktywny wypoczynek po głównej części ćwiczeń. Każde zajęcia kończą się rozciąganiem.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest łatwa do zastosowania w każdej szkole,
- ➔ wprowadza atrakcyjne ćwiczenia dla uczennic (WF z myślą o dziewczynach).

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/zsm5kk/2013/12/11/lekcja-na-stepie-w-gimnazjum>

➔ NIETYPOWE PRZEDMIOTY ZAMIAST SPRZĘTU SPORTOWEGO

W Szkole Podstawowej im. Adama Mickiewicza w Krasnem-Lasocicach używa się na zajęciach nie tylko liny, lecz także plastikowych kubeczków, gazet, balonów i kocyków. Zajęcia z takimi przyborami skierowane są głównie do uczniów najmłodszych. Oto jak można wykorzystać gazety: „Kule wykonane z gazet mogą być zarówno wykorzystane w zabawie w śnieżki, jak i służyć jako piłki do rzutów i chwytów. (...) Wykorzystaną wcześniej gazetę palcami stóp dzieci rozprostowują, a następnie rozrywają na małe kawałki, by potem »włączyć odkurzacza«, czyli zbierać i wkładać je palcami stóp do kosza”. Talerzyki i kubeczki użyte zostały do ćwiczeń z równowagi – uczniowie udawali, że są kelnerami. Balony były odbijane, a także przenoszone w parze różnymi częściami ciała. Kocyki natomiast były składane, rozkładane i zwijane stopami.



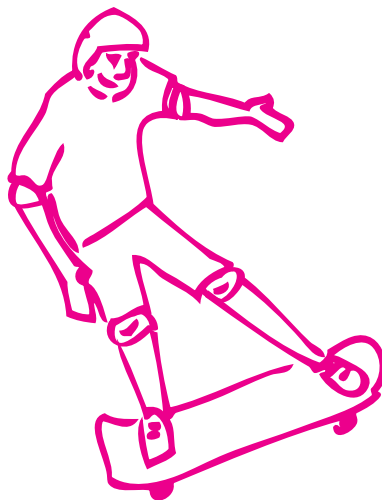
Szkoła Podstawowa im Adama Mickiewicza w Krasnem-Lasocicach

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów,
- ➔ jest łatwa do zastosowania w każdej szkole.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/wfimy/2013/11/24/niekonwencjonalne-gry-i-zabawy>



➔ UCZNIOWIE SAMI PLANUJĄ ZAJĘCIA



Szkoła Podstawowa w Bożympolu Wielkim

W Szkole Podstawowej w Bożympolu Wielkim panuje Rozbójnik. Są to „zabawy według inwencji uczniów”. Uczniowie organizują sprzęt i zajęcia, a nauczyciel jest tylko pomocnikiem. Każda klasa miała własne preferencje: „Wśród szóstoklasistów królowały gry zespołowe: piłka nożna, piłka siatkowa i koszykówka, ale nie tylko... Znaleźli się także uczniowie, którzy chcieli grać w gry rekreacyjne, jeździć na rowerze, deskorolce czy też rolkach”. W klasie czwartej i piątej królowały kółka – zarówno rolki, jak i rower. „Uczennice wymyślały przeróżne zabawy z wykorzystaniem rolek, zarówno indywidualne, jak i grupowe. Pokonywały przeszkody, łączyły się w pociąg, tworzyły zaprzęgi, w których koniem była osoba jadąca na hulajnodze i wiele innych”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ zachęca do aktywności uczniów mniej wysportowanych,
- ➔ buduje w uczniach poczucie wpływu na to, co dzieje się w ich szkole,
- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów,
- ➔ uczy umiejętności organizacyjnych.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/kusy/?p=40>

WYKORZYSTUJEMY NOWE TECHNOLOGIE

➔ UCZNIOWIE I NAUCZYCIELE TWORZĄ EDUKACYJNE BAZY VIDEO NA SZKOLNYM KANALE YOUTUBE

W Gdańskim Autonomicznym Gimnazjum by ułatwić organizację i uatrakcyjnić lekcje WF, nauczyciele i uczniowie używają technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK). Komunikują się na Facebooku, oceny

wpisują do elektronicznego dziennika, mailowo wysyłają informacje o turniejach szkolnych oraz o pracach domowych np. z linkami do filmów. Dodatkowo stworzony jest szkolny kanał YouTube. Na blogu czytamy:

„Ma on służyć jako pomoc dydaktyczna dla uczniów, stanowić coś na kształt wideopodręcznika, z którego mogą korzystać np. do nadrobienia zaległości. Filmy mają opisywać technikę gier zespołowych i sportów indywidualnych. Filmy tworzą sami uczniowie przy moim [nauczyciela WF] wsparciu merytorycz-

nym”. Dodatkową atrakcją jest zapraszanie do filmów specjalistów z danej dyscypliny sportu. Uczniom udało się na przykład nakręcić film przy udziale trenera Radostawa Gaca oraz film o technice piłki siatkowej z udziałem gwiazdy polskiej siatkówki Izabeli Bećcik.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów,
- ➔ podnosi motywację uczniów do udziału w zajęciach,
- ➔ uczy umiejętności organizacyjnych,
- ➔ wykorzystuje nowe technologie na zajęciach.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/gagsterzy/2014/06/15/uzywanie-tik-na-lekcjach-wf>

➔ KOSZYKÓWKA Z TIK

W Szkole Podstawowej nr 88 w Krakowie trening koszykówki odbywa się z pomocami wizualnymi TIK. Do realizacji zajęć potrzebny jest laptop oraz rzutnik (lub tablica interaktywna). By ułatwić organizację, nauczyciele po prostu zabrali swoje klasy do sali informatycznej na jedną część zajęć. Wprowadzenie teoretyczne uatrakcyjnili prezentacjami oraz filmami instruktażowymi z serwisu YouTube. Zajęcia rozpoczęły się przedstawieniem założeń gry i krótkim rysem historycznym. Następnie prezentowane były i omawiane konkretne techniki gry, np. rzut pozycyjny. W tym przypadku zaprezentowano film autorstwa „Shot Science Basketball” zamieszczony w serwisie

YouTube. Pokazano też fragmenty konferencji szkoleniowej prowadzonej przez trenera Dejana Radonjica pt. „Aggressive Defence”. Po takim wprowadzeniu teoretycznym nie pozostaje nic innego jak przystąpić do dzieła. Na blogu czytamy: „podczas następnej lekcji WF z Klasą, w której prowadziliśmy zajęcia wideo, na sali gimnastycznej prowadzimy zajęcia ruchowe dotyczące tego samego tematu. Przypominamy prezentowane filmy, przypominamy podstawowe informacje przekazane na zajęciach multimedialnych, sprawdzamy co i ile uczniowie zapamiętali z wcześniejszej lekcji”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ podnosi motywację uczniów do udziału w zajęciach,
- ➔ wykorzystuje nowe technologie na lekcjach.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/osemkowo/2014/01/26/lekcja-multimedialna-mozna>

DOBRE RELACJE I POZYTYWNA ATMOSFERA

➔ LOSOWE WYBIERANIE DO DRUŻYN



Szkoła Podstawowa nr 5 w Strzelinie

W Szkole Podstawowej nr 5 w Strzelinie nauczycielka WF-u rozumie, jak ważna w życiu dziecka i nastolatka jest ocena rówieśników. Wybieranie do drużyn na WF-ie jest dla niektórych szczególnie stresującym

i niekiedy przygnębiającym momentem. Dlatego też w tej szkole powstał przyjazny i neutralny system doboru drużyn. Na blogu czytamy: „Staramy się, aby wybór był przypadkowy, a drużyny za każdym razem inne. Mamy dwa sposoby na wybieranie. Pierwszy stosujemy wtedy, gdy na lekcji jest duża liczba uczniów. Po rozgrzewce dzieci stają w jednym rzędzie, a my liczymy do trzech, czterech lub pięciu, zależnie od liczby drużyn. Nie informujemy uczniów o tym, ile planujemy drużyn, aby nie ustawiali się według swoich upodobań. Drugi sposób to numery. Dwoje uczniów staje tyłem do pozostałych. Nauczyciel każdemu dziecku przydziela numer. Osoby wybierające mówią głośno numer i osoba z tym numerem idzie do danej drużyny.”

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ zachęca do aktywności uczniów mniej wysportowanych,
- ➔ promuje sprawiedliwe traktowanie każdego uczestnika zajęć.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/sp5strzelin/2013/10/19/jak-wybijamy-druzyny>



Szkoła Podstawowa nr 1 w Żarach

➔ KODEKS DOBREGO ZACHOWANIA W SZATNI

W Szkole Podstawowej nr 1 w Żarach został uchwalony kodeks dobrego zachowania w szatni. Nauczycielki WF-u przygotowały zagadnienia do dyskusji. Było to m.in. kulturalne zachowanie, szacunek dla innych i niewłaściwe zachowania. Uczniowie podzieleni na grupy omawiali kwestie, które zostały potem umieszczone w kodeksie. Dodatkowo uczniowie

nauczyli się wiele podczas samych dyskusji w grupach. Poznali opinie innych i zyskali więcej wrażliwości. Kodeks zawisł następnie w widocznym miejscu,

przy szatniach, jako zbiór zasad ustalony przez samych uczniów.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ buduje w uczniach poczucie wpływu na to, co dzieje się w ich szkole,
- ➔ uczy pozytywnych zachowań i promuje poczucie bezpieczeństwa w grupie.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/zdrowo/2013/11/19/szkolny-dekalog-zachowania-sie-w-szatniach-przy-sali-gimnastycznej-sp-1-w-zarach>

GRY I ZABAWY RUCHOWE

➔ KAPSLE NA KORYTARZU

W Szkole Podstawowej im. Króla Zygmunta Augusta w Wasilkowie powstał świetny pomysł na lekcje WF na korytarzu – połączenie gry w kapsle z ćwiczeniami fizycznymi. Organizacja gry jest naprawdę prosta i nie wymaga bardzo dużo miejsca. Na blogu zamieszczono taki opis: „Na arkuszach szarego papieru narysowaliśmy tor, na którym ustawiliśmy chorągiewki – przystanki z zadaniami do wykonania. Na przykład: 1 przystanek – 10 przysiadów; 2 przystanek – 10 pajacyków; 3 przystanek – 10 brzuszków; 4 przystanek – 10 przeskoków przez skakankę; 5 przystanek –

10 pompek; 6 przystanek – 10 razy przysiad i wyskok w górę; 7 przystanek – 10 wymachów RR z hantlami (...). Podział na zespoły w zależności od liczebności grupy. Każdy z zespołu po kolei wykonuje »pstryk« kapslem. Po dojściu do chorągiewki zespół wykonuje ćwiczenia. W tym czasie następny gra”. Uczniowie odczuwają ekscytację związaną z podziałem na drużyny, ale szybkość ukończenia gry zależy w dużej mierze od szczęścia. Uczestnicy mniej sprawni mają zatem taką samą możliwość wygrania jak pozostali.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów,
- ➔ promuje sprawiedliwe traktowanie każdego uczestnika zajęć,
- ➔ zachęca do aktywności uczniów mniej wysportowanych.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/spwasilkow/2014/04/11/sposob-na-korytarz-mamy-w-kapsle-gramy>

➔ WF BAŚNIOWY, CZYLI TURNIEJ RYCERSKI



Zespół Szkolno-Przedszkolny w Słowiku

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Słowiku uczniowie szkoły podstawowej podczas lekcji WF stali się rycerzami i wzięli udział w turnieju. Zajęcia składały się z zabaw i ćwiczeń zręcznościowych. Głów-

nymi celami było rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, doskonalenie refleksu, równowagi, celności rzutu oraz oswojenie z zasadami zdrowej rywalizacji. Do realizacji zajęć potrzebne były: piłki i rakietka do tenisa ziemnego, piłeczki plastikowe lub woreczki, miniszczudła, piłka do skakania, kręgle, lina, pałeczki sztafetowe (lub gazeta zwinięta w rulon), kółka plastikowe lub ringo, tarcza do celowania. Wszystkie ćwiczenia związane były z motywem turnieju rycerskiego. Dzieci rywalizowały, rzucając piłeczką lub woreczkiem do tarczy, zbijając kręgle, podbijając piłkę rakieta tenisową, jeżdżąc na rumaku (skakały na dużej piłce gumowej), wspinały się po warkoczach książniczek do wieży (lina zamocowana na drabinkach), chwytały obręcze na miecz (podrzucanie i chwytywanie plastikowych kółek na pałeczkę sztafetową lub gazetę zwiniętą w rulon) i brały udział w wielu innych konkurencjach. Wszystko w atmosferze zabawy.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ podnosi motywację uczniów do udziału w zajęciach,
- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/slowiki/2014/04/08/scenariusz-zajec-wf-turniej-rycerski>

➔ PAINTBALL BEZ SPECJALISTYCZNEGO SPRZĘTU



Szkoła Podstawowa nr 62 w Krakowie

W Szkole Podstawowej nr 62 w Krakowie na sali gimnastycznej odbyły się rozgrywki paintballa. Uczniowie ćwiczyli celność, zwinność i spryt. Grę organizowano z okazji Dnia Chłopaka, ale dziewczęta też bardzo chętnie uczestniczyły w zabawie. Oto jak zorganizować zajęcia bez specjalistycznego sprzętu: „Sala gimnastyczna została przekształcona w »plac boju«. Było mnóstwo zakamarków, osłon i różnego rodzaju ścianek. Zamiast bolesnych i mało przyjemnych kulek z farbą, dzieci używały piankowych piłek. Nie potrzebowaliśmy także żadnej broni. Polegaliśmy na sile

własnych rąk!” Drużyny odróżniały się szarfami i kamizelkami. Trafiony schodził z pola walki – nie było

sędziów – gra opierała się na zasadzie fair play przestrzeganej przez każdego zawodnika.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ podnosi motywację uczniów do udziału w zajęciach,
- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów,
- ➔ innowacyjnie dostosowuje grę do możliwości szkoły,
- ➔ nauczyciel podążał za zainteresowaniami uczniów.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/wfsp62krakow/2013/09/30/paintball-z-okazji-dnia-chlopaka>

➔ TOR PRZESZKÓD DLA PIERWSZAKÓW

W Szkole Podstawowej nr 1 w Mławie nauczyciel WF-u poprowadził w klasie pierwszej zajęcia we współpracy z nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej. Do tego celu stworzono na sali gimnastycznej rozbudowany tor przeszkód. Nauczyciel wymienia na blogu kilka warunków niezbędnych do tego, by tor był bezpieczny i spełniał swoją funkcję: „Tory przeszkód powinny zawierać elementy znane, wcześniej przećwiczone, ułożone w taki sposób, by łatwiejsze przeplatały się z trudniejszymi, aby nie obciążać jednej partii mięśni. Dla dzieci mających problem z pokonaniem elementu należy dobrać inny, łatwiejszy sposób np. przejście zamiast przeskoku, bądź poprzez asekurację pomóc pokonać trudność”. Pokonując przeszkody przeskokami, czołganiem i biegiem slalomem, uczniowie ćwiczyli sprawność motoryczną, równowagę oraz orientację przestrzenną. Uczniowie zmagali się z przeszkodami



Szkoła Podstawowa nr 1 w Mławie

samodzielnie, nie był to wyścig drużyn. Mniej sprawni uczniowie nie czuli presji rywalizacji, mogli skupić się na własnym rozwoju.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ daje przykład wsparcia nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w prowadzeniu zajęć wychowania fizycznego,
- ➔ zachęca do aktywności uczniów mniej wysportowanych.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/jedynkamlawia/2014/04/23/organizacja-lekcji-wychowania-fizycznego-we-wspolpracy-z-nauczycielem-edukacji-wczesnoszkolnej>

LEKCJE POZA SZKOŁĄ

➔ FUNCLIMB – CZYLI ŚCIANKA WSPINACZKOWA NA WESOŁO



Gdańskie Autonomiczne Gimnazjum

W Gdańskim Autonomicznym Gimnazjum nauczyciel WF-u znalazł wspaniałą okazję – nowopowstała ścianka wspinaczkowa oferowała szkołom darmowe zajęcia w ramach reklamy. Jak czytamy na blogu, cztery klasy zrealizowały lekcję poza szkołą z Funclimbem czyli stylem wspinaczki „bardziej na wesoło”. Uczniowie wspinali się pokonując różne przeszkody.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ podnosi motywację uczniów do udziału w zajęciach,
- ➔ uatrakcyjnia zajęcia.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/gagsterzy/2014/04/24/lekcje-pozza-szkola-lekcja-pierwsza-wspinaczka>

➔ ŁYŻWY – REALIZACJA POSTANOWIEŃ Z SOS

W Szkole Podstawowej nr 9 we Wrocławiu przeprowadzono Sportowy Okrągły Stół, a następnie zrealizowano w pełni jeden z postulatów. W zimie, co dwa

tygodnie lekcje odbywają się na lodowisku. Dzieciaki, od najmłodszych klas, uczą się pod okiem instruktorów i nauczycieli WF-u.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ buduje w uczniach poczucie wpływu na to, co dzieje się w ich szkole,
- ➔ podnosi motywację uczniów do udziału w zajęciach.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/sp9szkolanamedal/2013/11/09/slizgawka-z-dziewiatka>

➔ ĆWICZENIA Z ŁAWKĄ W PARKU

W Zespole Szkół nr 1 w Limanowej zdecydowano się na świetne urozmaicenie lekcji WF. Zajęcia odbywały się w parku przy użyciu ławeczek. Uczennice wykonały szeroki zestaw ćwiczeń na świeżym powietrzu. Były skłony, rozciąganie, przysiady i pompki.

Pomysł jest bardzo prosty i atrakcyjny. W nowym otoczeniu łatwiej o motywację do ćwiczeń. Do realizacji wystarczy tylko pobliski park i dobra pogoda.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest łatwa do zastosowania,
- ➔ zajęcia prowadzone są na świeżym powietrzu,
- ➔ wprowadza atrakcyjne ćwiczenia dla uczennic (WF z myślą o dziewczynach).

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/ekonom/2014/06/10/lawka-w-parku>

AKTYWNE PRZERWY I RUCH NA INNYCH LEKCJACH

➔ RUCH NA LEKCJACH

W Szkole Podstawowej nr 1 w Mławie ruch nie jest ograniczony tylko do sali gimnastycznej. Rozpoczęto tam program ćwiczeń śródlekcyjnych, które odbywają się przynajmniej raz dziennie. Na blogu czytamy: „Sygnałem do rozpoczęcia tych ćwiczeń śródlekcyj-

nych są zaobserwowane przez nauczyciela objawy zmęczenia i znużenia uczniów”. Ćwiczenia są krótkie i proste. Zajmują najczęściej od 3 do 5 minut. Są to na przykład podskoki, marsz w miejscu z unoszeniem wysoko kolan, czy krążenie barków w przód i w tył.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ wprowadza ruch na innych lekcjach,
- ➔ poprawia koncentrację i ułatwia naukę.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/jedynkamlawia/2014/03/12/cwiczenia-srodekcyjne>

➔ TWISTER, CHIŃCZYK I TAŃCE NA PODWÓRKU

Kilka lat temu w ramach projektu Oswoić Przestrzeń w Gimnazjum w Zabierzowie Bocheńskim szkolne podwórko zostało zaaranżowane tak, aby zachęcić uczniów do aktywności. Na betonie podwórka wyma-

lowano różne plansze i schematy. Dzięki temu uczniowie mogą zagrać w Twistera, Chińczyka czy poćwiczyć kroki popularnych tańców.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ angażuje w równym stopniu całą społeczność szkolną,
- ➔ wprowadza ruch na przerwach.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/biedronka/2013/10/29/a-moze-zagramy-w-twistera>

➔ PING-PONG, PIŁKARZYKI, KLASY I CYMBERGAJ



Szkoła Podstawowa w Rzozowie

W Szkole Podstawowej w Rzozowie na przerwach uczniowie mają do swojej dyspozycji różne sprzęty. Jest stół do ping-ponga z regulaminem i harmonogramem używania; piłkarzyki przeniesione ze świetlicy na korytarz; stół do cymbergaja ufundowany przez rodziców oraz podłoga wymalowana w pola do gry w klasy. Aktywność ruchowa zaczęła się kojarzyć uczniom z relaksem i zabawą, a nie tylko z wysiłkiem i oceną.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ angażuje w równym stopniu całą społeczność szkolną,
- ➔ wprowadza ruch na przerwach.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/wfzklasana6/2014/03/21/skolne-przerwy-dla-kazdego-cos-fajnego>

ZDOBYWAMY NOWE UMIEJĘTNOŚCI

➔ KRAKOWIAK NA WF-IE

W Zespole Szkół im. Bolesława Prusa w Garnku na WF-ie uczniowie tańczyli krakowiaka. Ukoronowaniem ich starań był występ podczas uroczystości z okazji Święta Niepodległości, a następnie z okazji Dnia Babci i Dziadka. Nauczycielka zaczerpnęła pomysłu z podstawy programowej, w której jest mowa o zapoznaniu uczniów z podstawowymi krokami krakowiaka. Postanowiła jednak pójść dalej i nauczyć dzieci także piosenki „Płynie Wisła płynie” i innych tanecznych figur. Świetnym pomysłem było wspólne obejrzenie filmu na serwisie YouTube. Chłopcy z początku nie byli chętni i obawiali się, że nie uda im się opanować kroków, ale ostatecznie poszło im bardzo dobrze. Nauczycielka zaangażowała w zadanie także rodziców, którzy wypożyczyli dla dziewczynek stroje



Zespół Szkół im. Bolesława Prusa w Garnku

krakowskie. Chłopcy mieli na występach czapki wykonane przez nauczycielkę.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest ciekawym połączeniem WF-u i nauki o kulturze polskiej,
- ➔ wykorzystuje nowe technologie na zajęciach,
- ➔ stwarza dodatkową motywację do ćwiczeń – występy przed widownią.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/aktywnywf/2014/03/14/krakowiak-na-lekcjach-wf-u>

➔ DZIEŃ RATOWNIKA

Uczniowie z katowickiego Gimnazjum nr 14 wzięli udział w zimowisku, na którym uczyli się udzielania pierwszej pomocy oraz sprawdzali swoje możliwości na sprawnościowym torze ratownictwa specjalistycznego. Zajęcia prowadzone były przez nauczycieli WF-u przy wsparciu kilku uczniów. Oto opis zajęć ze szkolnego bloga: „dzieci wraz ze swoimi wychowawcami i ratownikami pomocniczymi udały się

na poszczególne miejsca i stanowiska, aby opanować technikę udzielania pierwszej pomocy. Uczono się po kolei: pozycji bocznej ustalonej, zachowania podczas zakrzuszenia, czyli tzw. chrupek, oraz masażu serca i sztucznego oddychania na fantomie”. Kolejnym elementem zajęć był sprawnościowy tor ratownictwa specjalistycznego. Uczniowie zmagali się z zadaniami: „Wysokościowa przeprawa rów-

noważna (przejście na wysokości 1,5 m po kładce); 2. Pokonanie przeszkody wodnej suchą nogą – skokami po kamieniach; 3. Pokonanie przepaści na »tarzana« przeskokiem na linie; 4. Slalom z kanistrami

paliwa do karetki; 5. Przeprawa linowa »tyrolska« nad urwiskiem za pomocą uprząży alpinistycznej w zwisie po linie». Na koniec dnia każdy mógł przejechać się quadem wokół szkoły.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest ciekawym połączeniem WF-u i edukacji dla bezpieczeństwa,
- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/sportowa14/2014/03/20/204>

➔ ROWEROWY TOR PRZESZKÓD



Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka w Górze

W Szkole Podstawowej im. Janusza Korczaka w Górze na zajęciach WF-u uczniowie klasy czwartej pokonują rowerowy tor przeszkód. Warunki w Górze są idealne do tego typu zajęć, ponieważ większość dzieci dojeżdża do szkoły właśnie rowerami. Tor przeszkód przygotowali uczniowie klasy piątej w ramach udziału w turnieju wiedzy o ruchu drogowym. Wszyscy na tym skorzystali – starsi uczniowie powtórzyli wiadomości, a młodszy uczyli się koordynacji, równowagi i zręczności.

Forma WF-u w Górze to wspaniały przykład interdyscyplinarnego podejścia do zajęć, ale także integracji i korzystania z zasobów różnych klas. Podoba nam się też wykorzystanie dostępnego sprzętu. Ciekawy WF niekoniecznie musi być związany z całkiem nowymi dyscyplinami czy sprzętem.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ wykorzystuje zasoby uczniów różnych klas,
- ➔ jest ciekawym połączeniem WF-u i edukacji dla bezpieczeństwa.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/sportowyblogspwgorze/2014/04/03/rowerowy-tor-przeszkod>

ŁĄCZYMY WF Z INNYMI PRZEDMIOTAMI

➔ JĘZYK ANGIELSKI NA SPORTOWO

W Szkole Podstawowej nr 8 w Kaliszu lekcja angielskiego w klasie trzeciej odbyła się na sportowo. Uczniowie wykonali kilka ćwiczeń językowych z użyciem chusty Klanzy, wzięli też udział w językowej zabawie edukacyjnej. Opis z bloga szkoły: „Nadrzędnym celem było powtórzenie materiału z ostatniego rozdziału w podręczniku, mianowicie nazewnictwa zwierząt i ich pożywienia. Uczniowie zostali podzieleni

na dwie rywalizujące drużyny. Naprzeciwko każdej z drużyn stały uczennice, które mówiły w języku angielskim w jakie zwierzątko należy się przeobrazić. Następnie, pierwsze osoby z obu rzędów musiały skakać i pętać, rywalizując o zdobycie właściwego pokarmu. Poznane nazwy pokarmów zwierząt przedstawione były w formie kart wyrazowych. Osoba, która pierwsza zdobyła »kolację« zyskiwała punkt dla swojej drużyny”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest ciekawym połączeniem WF-u i nauki języka,
- ➔ wprowadza ruch na innych lekcjach.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/szkolapodstawowa8/2014/04/15/jezyk-angielski-na-sportowo>

➔ WF Z UNIĄ EUROPEJSKĄ

W Szkole Podstawowej nr 58 w Poznaniu odbyły się zajęcia WF połączone z tematyką Unii Europejskiej. Głównymi celami było utrwalenie symboliki Unii Europejskiej, przypomnienie nazw i państw członkowskich Unii w atmosferze zawodów i fair play. Odbyło się także kilka wyścigów. Jeden z nich polegał na kożłowaniu piłki oznaczonej nazwą państwa: „Każda drużyna ma 3 piłki z nazwami państw Unii Europejskiej i 2 piłki z nazwami państw spoza Unii. Uczniowie kożłują

piłki i rzucają je do kosza. Do kosza można próbować wrzucać piłki tylko tych państw, które należą do Unii Europejskiej. Jeśli uczeń uzna, że kożłując piłkę z nazwą państwa spoza UE, wraca, kożłując piłkę, do swojego rzędu. Wygrywa ta drużyna, która wrzuci najszybciej do kosza odpowiednie piłki”. Uczniowie konkurowali też w układaniu gwiazdek z unijnej flagi, brali udział w wyścigu z kartonikami określającymi zadania i cele UE oraz układali z szarf logo polskiej prezydencji.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

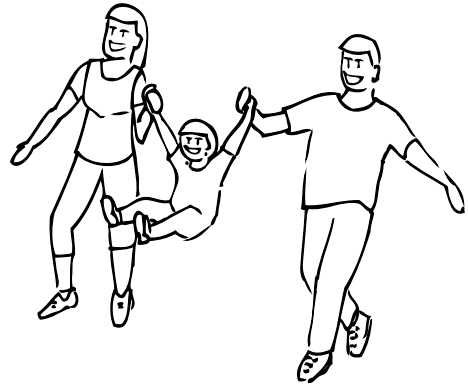
- ➔ jest ciekawym połączeniem WF-u i nauki o Unii Europejskiej.

Zobacz pełny opis zajęć na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/poznan58/2014/04/01/unia-europejska-na-lekcji-w-f>

NOTATKI

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



ORGANIZATOR

Centrum Edukacji Obywatelskiej to niezależna instytucja edukacyjna działająca od 1994 roku. Wspieramy nowoczesną edukację, rozwijamy kompetencje obywatelskie i społeczne, wspieramy szkolną demokrację i samorządność. Poszukujemy modeli nauczania i oceniania, które pozwalają uczyć na miarę XXI wieku – skuteczniej, mądrzej i ciekawiej. Wprowadzamy do szkół programy edukacji obywatelskiej, prawnej, kulturalnej, medialnej, globalnej, ekonomicznej, a także matematyczno-przyrodniczej. Pomagają one młodym ludziom zrozumieć świat, rozwijają krytyczne myślenie, wiarę we własne możliwości, uczą współpracy, zachęcają do działania na rzecz innych. Prowadzimy ponad 20 programów adresowanych do szkół, dyrektorów, nauczycieli i uczniów w całej Polsce.

www.ceo.org.pl

WYBRANE PROGRAMY CEO



- ➔ Jak nowe technologie mogą pomóc szkole? Jak rozwijać umiejętności uczenia się, krytycznego myślenia, rozwiązywania problemów, czytania ze zrozumieniem i pracy zespołowej z wykorzystaniem komputerów i internetu? Chcecie uczyć ciekawiej i nowocześniej? Dołączcie do **Szkoły z Klasą 2.0!**

Naszym tegorocznym hasłem przewodnim jest „Czytamy i odkrywamy!”. Kształcimy pasję i umiejętność czytania, rozwijamy kreatywność i umiejętność stawiania pytań. Uczymy dbać o bezpieczeństwo w sieci, korzystać ze źródeł odpowiedzialnie i z poszanowaniem praw autorskich. Wspieramy pracę projektową, współpracę ze społecznością lokalną i rozwijamy umiejętności wystąpień publicznych.

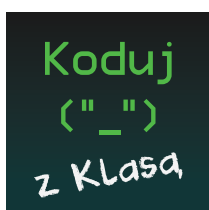
W Szkole z Klasą 2.0 bierze udział cała szkoła: dyrektor, co najmniej troje nauczycieli oraz ich uczniowie.

Zapewniamy: roczny kurs e-coachingowy, ciekawe i skuteczne metody nauczania, materiały metodyczne, bezpłatne konferencje, warsztaty i szkolenia, bazę materiałów i możliwość wymiany doświadczeń z nauczycielami z całej Polski.

Zapraszamy szkoły wszystkich poziomów kształcenia.

Więcej na: www.szkolazklasa.pl

Program prowadzi Centrum Edukacji Obywatelskiej i „Gazeta Wyborcza” pod honorowym patronatem Minister Edukacji Narodowej, przy wsparciu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności i Fundacji Agora. Partnerami głównymi programu są Intel®, Google oraz Samsung.



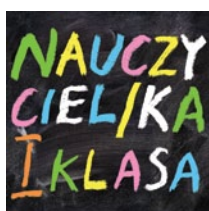
- ➔ Programowanie to język przyszłości. Uczy stosowania algorytmów i zasad logiki, samodzielnego szukania rozwiązań, a także „miękkich” umiejętności, w tym wytrwałości i staranności. Każdy może nauczyć się programować na poziomie podstawowym – to naprawdę nie jest trudne! Pokażemy to w programie **Koduj z Klasą**.

Pokazujemy, jak skutecznie uczyć podstaw programowania. Do udziału zapraszamy szkoły podstawowe (klasy I–III) oraz szkoły ponadgimnazjalne z całej Polski – po dwoje nauczycieli z każdej szkoły (i wybranych przez nich uczniów).

Zapewniamy: dwudniowe, bezpłatne szkolenie z podstaw programowania dla nauczycieli (Scratch lub Python), pakiet scenariuszy zajęć z programowania, wsparcie merytoryczne i metodyczne ekspertów i wymianę doświadczeń.

Więcej na: www.kodujzklasa.pl

Program prowadzi Centrum Edukacji Obywatelskiej ze środków Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji.



- ➔ **Nauczyciel/ka I Klasa** to propozycja dla nauczycieli/ek nauczania wczesnoszkolnego, rozpoczynających pracę z pierwszymi klasami. Wyzwania, jakie stawia przed nami praca z 6-latkami, to szansa na odświeżenie warsztatu pracy, większą autonomię i kreatywność, a także na współpracę nauczycieli, którzy mogą się wymieniać dobrymi pomysłami, wspierać i uczyć od siebie nawzajem.

Zapraszamy na semestralny kurs e-coachingowy i na stacjonarne warsztaty profesjonalnego rozwoju.

Więcej na: www.ceo.org.pl/1klasa



WF z Klasą to program Centrum Edukacji Obywatelskiej realizowany przy wsparciu „Gazety Wyborczej” i portalu **Sport.pl**. Działania finansuje Ministerstwo Sportu i Turystyki. Program jest objęty honorowym patronatem Ministra Sportu i Turystyki, Ministra Zdrowia oraz Minister Edukacji Narodowej.

Program WF z Klasą wspiera nauczycieli w rozwijaniu kultury fizycznej uczniów i przyczynia się do wypracowania pomysłów na nowoczesne i ciekawe lekcje. Pokazujemy, że zajęcia sportowe – tak obowiązkowe, jak dodatkowe – mogą być bardziej zróżnicowane, a z aktywności fizycznej w szkole i później w życiu każdy może czerpać przyjemność.

Centrum Edukacji Obywatelskiej koordynuje pracę szkół i zapewnia nauczycielom WF-u dostęp do materiałów, scenariuszy lekcji i poradników opracowanych przez ekspertów. Umożliwia wymianę doświadczeń z innymi uczestnikami przy użyciu sprawdzonych w wielu programach blogów nauczycielskich, na których szkoły opisują swoje działania. **Wyjątkową rolę w programie odgrywają nauczyciele wychowania fizycznego. To właśnie oni tworzą internetowy zbiór Dobrych Praktyk WF.**

Przewodnik po programie WF z Klasą to efekt pracy nauczycieli, dyrektorów, ekspertów oraz całego zespołu prowadzącego akcję w roku szkolnym 2013/2014. W pierwszej części naszego Przewodnika przedstawiamy wybrane materiały eksperckie WF-u z Klasą poświęcone m.in. motywowaniu uczniów do ćwiczeń, radzeniu sobie z przemocą rówieśniczą, a przede wszystkim zawierające praktyczne wskazówki przydatne w organizacji zajęć. Przeczytasz także o działaniach podejmowanych przez fiński system edukacji, w tym o konkretnych rozwiązaniach, które możesz zastosować w Twojej szkole. Na kolejnych stronach zamieściliśmy scenariusze lekcji, które pomogą Ci w realizacji założeń programu WF z Klasą. W drugiej części przewodnika wybraliśmy dla Ciebie kilkadziesiąt Dobrych Praktyk WF, czyli działań podejmowanych i opisanych przez nauczycieli biorących udział w programie.

Jeszcze więcej poradników i scenariuszy lekcji znajdziesz na naszej stronie internetowej pod adresem **www.ceo.org.pl/wf**. Zapraszamy do korzystania z naszych materiałów, a także dzielenia się nimi z wszystkimi zainteresowanymi.

organizator



partnerzy



honorowi patroni



Minister
Sportu i Turystyki



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia
Patronat Honorowy Ministra Zdrowia

program finansuje



Ministerstwo
Sportu i Turystyki