

Co zrobić, gdy uczeń odmawia wykonywania ćwiczeń?

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 wychowania fizycznego jest odmowa wykonywania zadań ruchowych przez naszego ucznia bądź uczennicę. Taka sytuacja może się zdarzyć niezależnie od poziomu nauczania. Na pomoc nauczycielowi przychodzą zapisy nowej podstawy programowej, która preferuje **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?

- 1. 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.
- 2. 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 większe albo całkowite wycofanie. Wtedy łatwo możemy ucznia stracić w obszarze szeroko rozumianej kultury fizycznej.
- 3. 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.

4. **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 to trwało krótką chwilę.
5. **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 / że Kaja znakomicie ćwiczyła*.
6. **Wyróżnienie zamiast kary.** Zaproponuj uczniowi zadania dodatkowe, wyróżniające go na tle grupy. Niech pomoże w sędziowaniu, zrobi zbórkę, przygotuje przybory do lekcji.
7. **Szukanie przyczyn.** Nie obwiniaj dziecka za zaistniałą sytuację. Przyjrzyj się bacznie 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 (oczywiście dyskretnie) w jego najbliższym otoczeniu.
8. **Wsparcie od rodziców i od wychowawcy.** Jeśli to możliwe, utrzymuj kontakt z rodzicami lub opiekunami takiej osoby. Niezwykle ważne, 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/czynią.
9. **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/uczennicy 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.

Ze sportowym pozdrowieniem

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

PROSIMY, PRZYSYŁAJCIE NAM KONKRETNE POMYSŁY NA WŁĄCZANIE W DZIAŁANIA UCZNIÓW ODMAWIAJĄCYCH ĆWICZEŃ. Sprawdzone przez Was sposoby zamieścimy w internetowej Bazie Dobrych Praktyk WF i będziemy je promować na stronie i blogu głównym programu „WF z klasą”.
Nasz e-mail: wf@ceo.org.pl