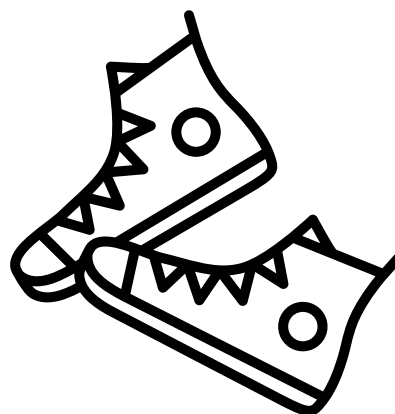




WF z Klasą

DOBRE PRAKTYKI

EDYCJA II



WF z Klasą

DOBRE
PRAKTYKI

EDYCJA II

Autorzy: Monika Baran, Paweł Baranowski, Anna Gilla, Katarzyna Gilla, Marek Kozłowski, Julita Kryńska, Jakub Kryński, Agnieszka Leśny, Zuzanna Machalska, Edyta Mantorska, Alicja Pacewicz, Piotr Pacewicz, Justyna Polanowska, Arkadiusz Przywara, Monika Rosińska, Katarzyna Rymarek, Michał Sumara, Konrad Tulej, Martyna Witkowska, Anna Wojtalewicz, Zespół programu WF z Klasą.

W publikacji wykorzystano fragmenty następujących materiałów:

– blogi uczestników programu WF z Klasą: blogiceo.nq.pl/wfzklasa.

Zdjęcia: Jakub Kiljan, uczestnicy programu WF z Klasą

Redakcja: Justyna Polanowska

Korekta: Iga Kruk-Żurawska

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

ISBN: 978-83-64602-63-4

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I. MATERIAŁY EKSPERCKIE _____ **11**

PORADNIKI _____ **13**

Sportowy Okrągły Stół (SOS) – co to jest?	13
SOS – jak przygotować uczestników	15
Lokalna Akcja Sportowa (LAS) – co to jest?	22
LAS z Klasą	22
SOS i LAS dla kontynuujących udział w programie	26
Rozruszaj malucha. Jak prowadzić WF w ramach edukacji wczesnoszkolnej	28
Sportowe zajęcia pozalekcyjne. Aktywizacja różnych grup wiekowych na przykładzie zajęć z tenisa stołowego	33
Jak pracować z uczniem z zaburzeniami ze spektrum autyzmu?	39

SCENARIUSZE LEKCJI _____ **47**

Sztuka cyrkowa na lekcji WF	47
Pedagogika przygody	51
Crossfit	56
Pomysłowa rozgrzewka	61

BLOGI W PROGRAMIE WF Z KLASĄ _____ **71**

Blog – co to jest?	71
Jak wykorzystać blog do celów promocyjnych?	72

CZĘŚĆ II. DOBRE PRAKTYKI, CZYLI NAJLEPSZE POMYSŁY NAUCZYCIELI WF-U	77
Sportowy Okrągły Stół	79
Lokalna Akcja Sportowa	81
Rozruszaj rodziców	83
WF dla dziewczyn	84
Ruch na lekcjach i aktywne przerwy	86
Wsparcie dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej	88
WF dla mniej wysportowanych	90
Odwrócona lekcja	91
Sprawdzaj postępy i predyspozycje	93
TIK na WF-ie	95
WF poza szkołą/salą gimnastyczną	97
Innowacyjne zajęcia pozalekcyjne	100
Sport receptą na sukces	102
NOTATKI	104

KIM JESTEŚMY?

WF z Klasą to program **Centrum Edukacji Obywatelskiej** realizowany przy wsparciu „**Gazety Wyborczej**” i portalu **Sport.pl**. Działania współfinansuje **Ministerstwo Sportu i Turystyki**. Program jest objęty honorowym patronatem **Ministra Sportu i Turystyki, Minister Edukacji Narodowej** oraz **Ministra Zdrowia**. Działania w roku szkolnym 2014/2015 realizowane były przy wsparciu partnerów **Disney XD** i **PGNiG**.

Centrum Edukacji Obywatelskiej (CEO) od ponad dwudziestu lat współpracuje ze szkołami, co pozwoliło nam rozpoznać potrzeby dyrektorów, nauczycieli i uczniów. W programie **WF z Klasą** korzystamy z wieloletniego doświadczenia CEO i od 2013 roku wspieramy i inicjujemy zmianę w podejściu do lekcji WF. Wierzymy, że wspólnie możemy kształcić otwartych, świadomych i aktywnych młodych ludzi. Od 2013 w roku w Programie łącznie było z nami blisko 3000 szkół, 10 000 nauczycieli i 400 000 uczniów z całej Polski – razem zmieniamy WF na lepsze i kształtujemy zdrowe nawyki na całe życie.

CO ROBIMY?

Program WF z Klasą wspiera nauczycieli wychowania fizycznego i inspirowuje ich do prowadzenia bardziej zróżnicowanych, atrakcyjnych i innowacyjnych lekcji. Wierzymy, że to najlepsza droga do zwiększenia aktywności dzieci i młodzieży oraz podniesienia prestiżu WF-u i frekwencji na lekcjach. WF z Klasą to:

- **WF dla każdego:** aktywizujemy uczniów mniej sprawnych, promujemy równe traktowanie chłopców i dziewczynek, uczniów z chorobami cywilizacyjnymi, z niepełnosprawnościami; to WF, który wyrównuje szanse dzieci i młodzieży w dostępie do atrakcyjnej oferty zajęć.
- **Sportowy region:** otwieramy szkołę i promujemy ją jako lokalne centrum sportowe; angażujemy nauczycieli innych przedmiotów, włączamy rodziców, rozwijamy współpracę z Orlikami i obiektami sportowymi.
- **Sport rzeźbi charakter:** sport to również współpraca, zespołowość, zasady fair play, budowanie kompetencji społecznych, kształtowanie charakteru i poczucia własnej wartości.
- **Moda na zdrowie:** promujemy zdrowy tryb życia, zdrowe odżywianie oraz rewolucję w szkolnych sklepikach; wspieramy nauczycieli WF-u w realizacji edukacji zdrowotnej.

DLACZEGO TO ROBIMY?

Spada poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży; badania wskazują, że polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Jesteśmy przekonani, że lekcje WF prowadzone w mądry i nowoczesny sposób są szansą na odwrócenie tego niebezpiecznego zjawiska. Kształtowanie w uczniach nawyku regularnego uprawiania sportu jest tak samo ważnym zadaniem szkoły, jak uczenie samodzielnego myślenia. 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. Nasz Program pokazuje, że WF może być przyjemnością dla każdego. Podkreślamy, że wychowanie fizyczne to nie tylko sport, lecz także zdrowy tryb życia i zdrowe odżywianie. WF to również przestrzeń budowania kapitału społecznego. Ministerstwo Edukacji Narodowej ogłosiło rok szkolny 2015/2016 Rokiem Otwartej Szkoły. W programie WF z Klasą od kilku lat otwieramy szkołę poprzez WF, włączając społeczność szkolną i lokalną w sportowe życie szkoły.

KIM SĄ UCZESTNICZY PROGRAMU?

Zarówno edycja pilotażowa, jak i pierwsza i druga edycja programu spotkały się z ogromnym zainteresowaniem ze strony szkół. Dotychczas do działań włączyło się łącznie blisko trzy tysiące placówek ze wszystkich poziomów edukacyjnych. Udało nam się wspólnie wiele zrobić, ale żeby zmiany były trwałe, Program musi działać długofalowo. Dla szkół, które uczestniczyły w poprzednich edycjach, przygotowaliśmy nowe zadania, jeszcze więcej innowacyjnych zajęć i działań aktywizujących uczniów. Szkoły, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z WF-em z Klasą, mogą płynnie włączyć się w program, wykorzystując doświadczenia nauczycieli działających z nami w latach szkolnych 2013/2014 oraz 2014/2015.

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 prze-

staje kojarzyć się z nudą i rutyną, a niecodzienne dyscypliny sportu takie jak kin-ball, joga, zumba, crossfit czy sztuka cyrkowa zagościły w wielu polskich szkołach.

O CZYM PRZECZYTASZ W TYM 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, w których szkoły opisują swoje działania. W publikacji *WF z Klasą. Dobre praktyki. Edycja II* prezentujemy wybrane poradniki, scenariusze lekcji i dobre praktyki wypracowane przez nauczycieli, ekspertów i zespół prowadzący WF z Klasą w roku szkolnym 2014/2015. Publikacja zamyka drugą edycję programu i jednocześnie wprowadza w kolejną, realizowaną w roku szkolnym 2015/2016. To już druga edycja przewodnika. W tym roku rozbudowaliśmy jego część praktyczną – z konkretnymi pomysłami i inspiracjami na atrakcyjne i zróżnicowane lekcje WF. To zasługa nauczycieli, którzy są autorami Dobrych Praktyk publikowanych na blogach. II edycja publikacji stanowi rozszerzenie pierwszej o nowe materiały. Jednocześnie może być traktowana jako osobna, integralna całość. Przewodnik został opracowany przede wszystkim z myślą o nauczycielach WF, jednak prezentowane w nim materiały mogą okazać się pomocne dla nauczycielek i nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, a także nauczycieli innych przedmiotów.

W pierwszej części publikacji prezentujemy materiały eksperckie WF-u z Klasą, poświęcone między innymi organizacji SOS i LAS, wykorzystaniu prowadzonych w Programie blogów do działań promocyjnych, metodom pracy z najmłodszymi uczniami, organizacji sportowych zajęć pozalekcyjnych oraz pracy z dziećmi z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Na kolejnych stronach zamieściliśmy cztery scenariusze lekcji, które pomogą w realizacji założeń programu WF z Klasą. W drugiej części przewodnika wybraliśmy dwadzieścia sześć Dobrych Praktyk WF, czyli działań podejmowanych i opisanych na blogach przez nauczycieli biorących udział w programie. Wszystkie zamieszczone w publikacji Dobre Praktyki zostały dopasowane do wymagań realizacji poszczególnych zadań w trzeciej edycji Programu. Pamiętaj, że jeszcze więcej poradników i scenariuszy lekcji opracowanych zarówno przez ekspertów, jak i naszych nauczycieli WF, znajdziesz na stronie internetowej www.wfzklasa.pl w zakładce „Materiały”.

JAK OTRZYMAĆ ZALICZENIE PROGRAMU?

Aby otrzymać zaliczenie Programu, szkoła powinna zrealizować następujące zadania:

1. **Sportowy Okrągły Stół (SOS).** Zorganizujcie 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, innej zaprzyjaźnionej szkoły lub pobliskiego obiektu sportowego. Możecie sami zorganizować sportowe wydarzenie albo aktywnie włączyć się w większą akcję ogólnopolską (np. Polska biega, Polska na rowery).
3. **Co najmniej dwa zadania do wyboru lub ścieżka edukacyjna.** Każda szkoła wybiera z puli opracowanej przez CEO jedno zadanie w semestrze (dwa zadania w roku szkolnym) lub jedną catoroczną ścieżkę edukacyjną. Zadania i ścieżki edukacyjne odzwierciedlają cele i misję programu WF z Klasą. Mają różny stopień trudności. Są sformułowane w taki sposób, aby szkoła mogła dostosować je do swoich indywidualnych potrzeb, warunków i możliwości, a także do poziomu edukacyjnego uczniów. Zadania w trzeciej edycji Programu:
 - Rozruszaj rodziców,
 - WF dla dziewczyn,
 - Ruch na lekcjach i aktywne przerwy,
 - Wsparcie dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej,
 - WF dla mniej wysportowanych,
 - Odwrócona lekcja,
 - Sprawdzaj postępy i predyspozycje,
 - TIK na WF-ie,
 - WF poza szkołą/salą gimnastyczną,
 - Innowacyjne zajęcia pozalekcyjne,
 - Sport receptą na sukces.

Ścieżki edukacyjne to nowy, bardziej zaawansowany element programu. Będą realizowane w formie projektu edukacyjnego, składającego się z kilku zadań rozpisanych na cały rok szkolny. Są zgodne z aktualną podstawą programową kształcenia ogólnego – dostarczają nauczycielom pomysły i materiały do realizacji jej najważniejszych elementów. W trzeciej edycji szkoły będą mogły wybrać ścieżkę zdrowotną lub regionalno-turystyczną.

Pełny opis zadań i ścieżek edukacyjnych wraz ze wskazówkami dotyczącymi ich realizacji znajdziesz na stronie programu www.wfzklasa.pl w zakładce „Dla uczestników”.

DOKUMENTACJA DZIAŁAŃ NA BLOGU

Blog to rodzaj strony internetowej zawierającej odrębne, uporządkowane chronologicznie wpisy (sportowa kronika szkoły). To promocja dla szkoły, a dla wszystkich źródło dobrych praktyk. W naszym Programie nauczyciel zakłada konto na specjalnej platformie i opisuje podjęte w szkole działania związane z wykonywaniem zadań programowych. Wpisy mogą być komentowane przez innych uczestników. Moderatorzy WF-u z Klasą czytają wpisy, komentują, zamieszczają wskazówki i wybierają najciekawsze z nich, tworząc tym samym zbiór Dobrych Praktyk – rozwiązań zastępujących na szczególną uwagę. Rozbudowane opisy wybranych Dobrych Praktyk zamieściliśmy w ostatniej części przewodnika.

Informacje o działaniach szkół, najaktywniejszych uczestnikach i innowacyjnych pomysłach 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

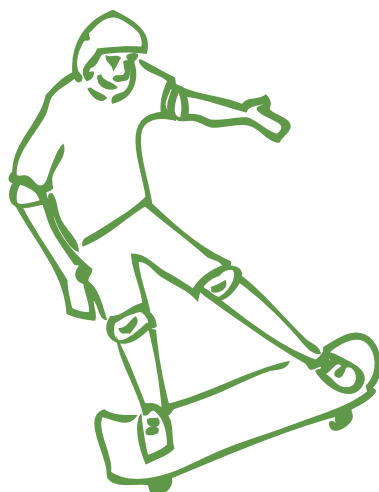
e-mail: wf@ceo.org.pl

tel.: 22 825 01 81 wew. 119

Więcej materiałów
znajdziesz na naszej stronie

www.wfzklasa.pl

➔ 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

SPORTOWY OKRĄGŁY STÓŁ (SOS) – CO TO JEST?

Sportowy Okrągły Stół (SOS) to ogólnoszkolna debata na temat udoskonalania zajęć sportowych i rekreacyjnych. Jest to zadanie obowiązkowe w semestrze zimowym dla wszystkich uczestników Programu.

Sportowy Okrągły Stół to moment kluczowy dla programu, pozwoli on zdiagnozować faktyczny stan lekcji WF w szkole oraz określić potrzeby i kierunek pożądanych zmian.

Główne pytania, jakie powinny zostać postawione w trakcie debaty, to:

- ➔ Co konkretnie chcemy poprawić?
- ➔ Co możemy zrobić, aby było lepiej?
- ➔ Jakiego wsparcia potrzebujemy?
- ➔ Co możemy zrobić własnymi siłami?
- ➔ Czego potrzebujemy z zewnątrz?

Uczestnikami dyskusji powinni być nauczyciele, uczniowie oraz dyrekcja szkoły.

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

Proponujemy następujący przebieg debaty:

1. Otwarcie i przywitanie.

Koordynator (lub inny nauczyciel, a może nawet dyrektor szkoły) otwiera debatę i przypomina, że jej celem

jest rozmowa o sposobie udoskonalania zajęć sportowych i rekreacyjnych w szkole, a także wspólne podjęcie decyzji, jaką aktywność (zadania semestralne) będą realizować nauczyciele i uczniowie w ramach programu WF z Klasą.

Uwaga – ważne, żeby stworzyć atmosferę, w której każdy uczeń i nauczyciel będzie mógł swobodnie wyrazić swoją opinię czy swój pomysł na nowoczesne i mądre lekcje WF.



Szkoła Podstawowa nr 44 im. UNICEF w Bytomiu

2. Dyskusja „+” i „-”.

W ramach wprowadzenia do dyskusji uczniowie i nauczyciele podzieleni na zespoły **zastanawiają się, jak do tej pory były prowadzone lekcje WF: co było wartościowe, a nad czym warto popracować**. Rzecznicy zespołów krótko podsumowują wypracowane wnioski – plusy i minusy (na przykład spisane na flipchartach, komputerach lub samoprzylepnych karteczkach).

Wnioski powinny zostać zebrane przez sekretarza debaty lub inną wyznaczoną wcześniej osobę tak, by społeczność szkolna mogła się do nich odnieść w ciągu następnych miesięcy udziału w Programie.

Uwaga!

Dobrym pomysłem jest rozpoczęcie dyskusji wcześniej w klasach, podczas godzin wychowawczych lub lekcji WF.

Dlaczego?

- W ten sposób uczniowie mają więcej czasu, aby przemyśleć swoje propozycje.
- Bardziej nieśmiali uczniowie są odważniejsi w wyrażaniu swoich opinii w mniejszych i dobrze im znanych grupach.
- Każdy uczeń ma pewność, że jego głos jest usłyszany i zanotowany (nie musi martwić się, że na forum zostanie niezauważony lub pominięty).

3. Dzielenie się pomysłami – nieskrępowane dzielenie się problemami i pomysłami na zmiany.

Dyskusja w podzespołach (lub na forum, gdy grupa debatująca jest mniejsza), podczas której uczniowie i nauczyciele przedstawiają **propozycje udoskonalenia lekcji WF tak, aby były one ciekawsze, bardziej no-**

woczesne i atrakcyjne dla uczniów. Podczas dyskusji uczestnicy wspólnie zastanawiają się, czy i jak można te postulaty zrealizować, biorąc pod uwagę aktualne możliwości szkoły. Rzecznicy zespołów przedstawiają na forum wypracowane propozycje.

4. Wybór zadań semestralnych.

Na zakończenie spotkania, na podstawie wniosków z dyskusji uczestnicy debaty wybierają zadania programowe, które 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 zwiększy motywację do udziału w lekcjach. Ważne, by podjęte podczas debaty decyzje faktycznie wprowadzić w życie. W przypadku niepodjęcia żadnych działań uczniowie będą rozczarowani i zniechęceni.

Po debacie sekretarz we współpracy z koordynatorem i osobą wyznaczoną do prowadzenia bloga szkoły powinni opublikować wypracowane pomysły i postulaty wraz ze zdjęciami z wydarzenia.

Dyskusję można także przenieść do sieci i komentować na blogu propozycje przedstawione przez poszczególne zespoły. Taka dyskusja powinna trwać przez cały okres realizowania zadań programowych: blog szkolny prowadzony jest także po to, by uczniowie mogli śledzić bieżące wpisy i dodawać komentarze.

SOS – JAK PRZYGOTOWAĆ UCZESTNIKÓW

Opracowali: Jakub Kryński, psycholog
Katarzyna Rymarek, politolożka
Uzupełniła: Anna Gilla, WF z Klasą

Poniższy poradnik pomoże wam przygotować debatę szkolną na temat udoskonalenia zajęć WF. Znajdziecie w nim:

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

➔ JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE I UCZNIÓW DO DEBATY

Przygotujcie uczniów do debaty w trakcie godzin wychowawczych lub lekcji WF.

Pamiętajcie: to w czasie przygotowań możecie zrobić najwięcej – zyskać zaufanie swoich podopiecznych i zebrać od nich szczerze opinie.

Pokażcie uczniom, że potraficie swobodnie rozmawiać o swoich lekcjach, cierpliwie wysłuchać ich opinii (zarówno pozytywnych, jak i tych mniej pochlebnych), a ogólne lub chaotyczne komentarze zamienić na realne i konkretne postulaty. Wasze doświadczenie w pracy z grupą jest nieocenione, więc zaufajcie waszym umiejętnościom! Zastanówcie się wcześniej, co wy sami, jako nauczyciele WF, chcielibyście zmienić w lekcjach, żeby były ciekawsze i bardziej atrakcyjne dla uczniów i uczennic. Podzielcie się z nimi swoimi spostrzeżeniami – niech widzą, że staracie się odpowiadać na ich potrzeby, myślicie o tym, co można zrobić lepiej i nie boicie się zmian. To powinno wzmocnić ich zaufanie do was i sprawić, że sami chętniej podzielą się swoimi pomysłami.

Aby zapoznać uczniów z założeniami programu WF z Klasą, możecie **wykorzystać krótką prezentację przygotowaną przez CEO** (www.wfzklasa.pl w zakładce „O programie” → „Opis programu”, link: <http://www.ceo.org.pl/pl/wf/news/opis-programu>).



Zespół Szkół nr 1 w Limanowej

Im więcej powiecie uczniom o Programie, tym bardziej będą się czuli zaangażowani w jego realizację. Rozmawiajcie z nimi o celach Programu. Uświadomcie im, że na tym etapie są najważniejsi, że to oni **są ekspertami, a celem debaty jest poznanie ich opinii.**

Zwróćcie szczególną uwagę na osoby, które nie lubią lekcji WF i zdają się nimi nie interesować. Powiedzcie 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.

Porozmawiajcie 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. Zwróćcie uwagę, 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 zorganizujecie przestrzeń debaty, będzie miało wpływ na jej przebieg. Najlepiej, żeby uczniowie czuli się swobodnie, to pozwoli im szczerze się wypowiadać. Wybierzcie **odpowiednio dużą salę**, może być to sala gimnastyczna. Zdecydujcie, 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 i że każdy głos jest tak samo ważny.

WIEK UCZNIÓW

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

- w trakcie debaty podzielić uczniów na mniejsze grupy dyskusyjne,
- przygotować scenariusze pytań, jakie mogą zadawać moderatorzy grup,
- wprowadzić więcej zasad do burzy mózgów, np. podnoszenie ręki,
- zastosować inne metody zabierania głosu, np. głosowanie za pomocą kolorowych karteczek, głosowanie nad propozycjami z puli wcześniej wybranych postulatów do realizacji i propozycji zmian, lub umożliwić dzieciom plastyczną formę ekspresji, np. poprzez przygotowanie prac plastycznych z ich wymarzoną lekcją WF.

PAMIĘTAJ! Im młodszy uczeń, tym debata powinna być krótsza.

➔ KOMUNIKACJA W POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH DEBATY

Na początku debaty poinformujcie uczestników, jakie są jej zasady, jaki będzie jej przebieg i jak długo potrwa. Uczniowie będą bardziej zmotywowani do pracy, jeśli poznają szczegóły.

ETAPY DEBATY

1. DIAGNOZA SYTUACJI – jak teraz wyglądają lekcje WF? Jakie są ich mocne i słabe strony?
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. Zwróćcie uwagę, żeby rozwiązania były konkretne i realistyczne.
5. PODSUMOWANIE

DIAGNOZA SYTUACJI

Pierwszym etapem debaty jest ustalenie kwestii, które należy omówić. Dużo zależy od prowadzącego debatę. Musi on(a) **podsumowywać wypowiedzi uczestników** i tak je formułować, by były **konstruktywne**. Musi także umiejętnie **dopytywać o konkrety**. Jeśli problem jest precyzyjnie zdefiniowany i rozłożony na elementy, 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.

Rozpocznijcie dyskusję na **trudne tematy**, np. opiszcie hipotetyczny przypadek, żeby uczniowie nie musieli mówić o sobie.

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

Ważne: Nie spierajcie się ze stanowiskiem uczestnika, dowiedzcie się, co za nim stoi.

Jaką uczeń sygnalizuje potrzebę?

Zawsze zadawajcie pytanie: „dlaczego?”

Uczeń mówi:

Ja po prostu nienawidzę WF-u i już!

Zapytajcie:

Dlaczego? Co dokładnie ci przeszkadza? Czego ci brakuje?

Pamiętajcie, żeby mówić też o tym, co już teraz podoba się 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. Możecie w jej

trakcie odwoływać się do nich. Jeśli są **formułowane wspólnie z uczniami**, to oni będą się z nimi chętniej utożsamiać. Cele spisane na tablicy/flipcharcie, będą przyciągały uwagę uczestników i pomagały w porządkowaniu toku 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? ...



Szkoła Podstawowa nr 44 im. UNICEF w Bytomiu

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 samymi uczniami. Musi też rozpoznawać, kiedy dyskusja przestaje być konstruktywna. Jest to trudne, ale czasami powinien pozwolić na wyrażenie frustracji. Powoduje to ogólne obniżenie napięcia w grupie. Takie pozytywne podsumowanie sprawia, że uczeń uspokaja się, ponieważ jego potrzeby zostały dokładnie nazwane.

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 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 musiałoby się wydarzyć na tej lekcji,
... żeby było fajnie? ...

Unikajcie zbyt ogólnych punktów planu.

Lekcje WF będą ciekawsze.

Zamiast tego napiszcie np.:

Na co drugiej lekcji uczniowie będą uprawiać inny sport.

PODSUMOWANIE

Bardzo ważne jest dobre podsumowanie. Większość uczestników z całej debaty zapamięta właśnie tę część. Wymieńcie wszystkie omówione kwestie i skupcie się na rozwiązaniach. Powiedzcie też, co stanie się dalej. Co dyrekcja zrobi z tymi pomysłami i kiedy można spodziewać się efektów.

➔ ZAINSPIRUJCIE SIĘ – RODZAJE DEBAT I DYSKUSJI

1. Dyskusja nieformalna

Ma swobodny charakter. Wszyscy biorą w niej udział na równych prawach. Rola prowadzącego (nauczyciela czy ucznia) jest ograniczona, inicjuje tylko dyskusję, a następnie trzyma się z boku, pozwalając uczestnikom na swobodną wymianę poglądów. Muszą tylko respektować limity czasowe. Prowadzący powinien być jednak dobrym obserwatorem, aby dobrze rozumieć co się dzieje w grupie podczas dyskusji i wykorzystać to, by uczestnicy mogli się czegoś nauczyć. Dyskusja nieformalna wykorzystywana jest do dzielenia się informacjami, prezentacji nowych stylów myślenia, poglądów.

2. Dyskusja plenarna

Jest to swobodna dyskusja w grupie liczącej od kilkunastu do kilkudziesięciu osób (skuteczna wymiana poglądów możliwa jest jednak w grupach nie większych niż dwadzieścia osób). Dyskusja plenarna jest techniką pozwalającą uczniom na zaprezentowanie swojej wiedzy, doświadczeń, pomysłów na dany temat. Prowadzący dyskusję plenarną musi być dobrze przygotowany i mieć duże doświadczenie. Otwiera on dyskusję, przedstawia jej plan, zachęca do zabierania głosu, czuwa nad czasem wypowiedzi, przypomina o kulturze dyskusyjnej, podkreśla przechodzenie do kolejnych punktów dyskusji, podsumowuje dotychczasowe jej etapy, a następnie całość, odnajduje i podkreśla stanowiska wspólne i rozbieżne.

Dyskusja plenarna nie powinna trwać dłużej niż czterdzieści pięć minut.

3. Debata oksfordzka – odmiana debaty za i przeciw

Główne zasady:

- ➔ W debacie biorą udział dwa kilkusobowe zespoły, które prezentują przeciwstawne poglądy na dyskutowane zagadnienie.
- ➔ Temat powinien być sformułowany w jasny i czytelny sposób.
- ➔ Uczestnicy zabierają głos na przemian, rozpoczyna przedstawiciel zespołu broniącego tezy.

- ➔ W czasie trwania debaty głos mogą zabierać słuchacze, jasno określając, którego stanowiska bronią, mogą również zadawać pytania wyjaśniające.
- ➔ Powinien zostać ustalony maksymalny czas wypowiedzi, a wybrany wcześniej marszałek pilnuje, by go przestrzegano.
- ➔ Najważniejszym momentem dyskusji jest głosowanie – słuchacze decydują wtedy, która teza została uzasadniona w bardziej przekonujący sposób.

Uwaga! Ważne jest przygotowanie sali. Członkowie obu dyskutujących ze sobą ekip powinni siedzieć na przeciw siebie, słuchacze – zwolennicy ich poglądów – za nimi. Na ławach ustawionych prostopadle do debatujących stron zasiadają słuchacze niezdecydowani. W przeciwległym końcu sali, najlepiej na podwyższeniu, siedzą marszałek i sekretarz debaty. Uczestnicy mogą zmieniać miejsca tylko w przerwach pomiędzy wystąpieniami.

4. Dyskusja panelowa

Temat w dyskusji panelowej jest publicznie dyskutowany przez wyznaczoną grupę, czyli panel, którym kieruje moderator. Grupa wcześniej przygotowuje się do dyskusji i ustala dokładnie, co ma zostać powiedziane. Najlepiej, żeby prezentowane wypowiedzi były kontrowersyjne. Pierwsza część spotkania jest przygotowana. Prowadzący ją moderator na ogół wie, co panelista ma do powiedzenia i kieruje wypowiedziami jak dyrygent orkiestrą. Druga część spotkania jest otwarta dla uczestników z sali. Mogą oni zadawać pytania panelistom i komentować ich wypowiedzi, a także prezentować własny punkt widzenia. Moderator udziela głosu publiczności i panelistom. Na zakończenie krótko podsumowuje, co zostało powiedziane, dodając swój komentarz.

Dobrze przeprowadzona dyskusja panelowa nigdy nie kończy się jednoznacznym osądem, lecz pozostawia każdemu z uczestników poczucie dużego znaczenia jego własnej opinii.

➔ JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

1. W czasie dyskusji pojawiają się bardzo silne emocje i czujecie się osobiście krytykowani jako nauczyciele WF-u.

Nie bierzcie 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 zastanów pod prysznicem.

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

Nie martwcie 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,
- wprowadzić krótką przerwę na ruch, która pobudzi umysły zgromadzonych i rozluźni napiętą atmosferę.

3. Brak współpracy ze strony części grona pedagogicznego.

Debatę organizuje cały Szkolny Zespół WF, czyli koordynator, dyrektor, nauczyciel lub nauczyciele wspierający. Może się jednak zdarzyć, że będziecie potrzebować więcej rąk do pomocy, a inni nauczyciele nie będą się chętnie angażować. W takiej sytuacji **spróbujcie pozyskać nowych sojuszników**, zarówno w szkole, jak i poza nią. Pomyślcie 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 debatą ze strony grona pedagogicznego i uczniów.

Stwórzcie harmonogram działań i podzielcie 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 problemu łagodzi 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 w debacie.

Aktywizujcie także cichych uczniów – to ich głos może być najważniejszy. To oni mogą mieć największe problemy z zajęciami WF i dlatego nie uczestniczą aktywnie w dyskusji.

W trakcie debaty pytajcie uczniów, którzy jeszcze nie zabrali głosu:

.....
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 i szkoła ma 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 czy pieniędzy)? Co chcielibyście robić? Choć pomysły mogą być początkowo nierealne, to pozwolą osłabić 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 się, że to są dwie kwestie na raz. Porozmawiajmy najpierw o pierwszej, a drugą zapiszę na tablicy, żebyśmy poruszyli ją później.*



Gimnazjum w Bieżuniu

LOKALNA AKCJA SPORTOWA (LAS) – CO TO JEST?

Lokalna Akcja Sportowa to najważniejsze zadanie obowiązkowe do wykonania w ramach programu WF z Klasą w semestrze letnim. Istotą LAS jest włączenie do działań społeczności lokalnej: rodziców, sąsiadów, mieszkańców gminy, uczniów i nauczycieli innej placówki, zaprzyjaźnionych organizacji, Orlików i klubów sportowych, etc.

Dzięki tej akcji wasza szkoła choć na jeden dzień stanie się ośrodkiem lokalnej aktywności sportowej, w której każdy może wziąć udział.

W skrócie, LAS to impreza:

- ➔ ogólnoszkolna,
- ➔ dostępna dla wszystkich,
- ➔ sportowa (czyli wymagająca aktywności fizycznej),
- ➔ włączająca a nie wykluczająca,
- ➔ bezpłatna,
- ➔ pomysłowa,
- ➔ o charakterze rozrywkowym i rekreacyjnym, a nie rywalizacyjnym.

Uwaga! Lokalną Akcją Sportową nie są popularne rozgrywki wewnątrzszkolne (międzyklasowe) oraz mecze reprezentacji szkoły. **To, co najważniejsze, to zaangażowanie całej szkoły, a nie tylko wybranej grupy.**

LAS Z KLASĄ

Opracowali: Alicja Pacewicz, ekspertka w dziedzinie nowoczesnych metod nauczania;
Piotr Pacewicz, publicysta i działacz społeczny, inicjator akcji Polska Biega
Uzupełniła: Anna Gilla, WF z Klasą

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.

➔ JAK PRZYGOTOWAĆ LAS?

Na początku warto odpowiedzieć sobie na kilka istotnych pytań:

1. Liczy się przede wszystkim pomysł! Co możemy zrobić, aby zachęcić jak największą grupę do aktywności fizycznej w czasie wolnym, zaszczerpić im bakcyła ruszania się i sprawić, by miło spędzili czas?
2. Do jakiej grupy kierujemy działania? Rodziców i dzieci? Uczniów i ich rówieśników z innych szkół? Uczniów i lokalnych animatorów sportowych? A może wszystkich mieszkańców dzielnicy?
3. Co chcemy przez to osiągnąć? Jaki jest nasz cel?
4. Gdzie i kiedy możemy zrealizować LAS?
5. Jakie czekają na nas zadania? Rozpiszcie wszystkie działania konieczne do osiągnięcia celu.
6. Kto może nam pomóc w ich realizacji?

Pomysłów na Lokalną Akcję Sportową jest sporo.

Możecie sami zorganizować jakieś sportowe wydarzenie (rajd turystyczny lub rowerowy, festiwal tańca, rodzinny turniej siatkarski, największy obwód stacyjny w waszym regionie) lub aktywnie włączyć się w większą akcję ogólnopolską czy lokalną (Polska biega, Polska na rowery etc.), wnosząc w nią swój wkład (nie tylko pojawić się na już zorganizowanym wydarzeniu).

Wspólnie z uczniami zmobilizujcie jak największą liczbę uczestników. Pomyślcie o wcześniejszych treningach zarówno dla bardziej, jak i dla mniej wysportowanych. Poszukajcie sojuszników (animatorów sportu, pracowników samorządu) i włączcie do działań nawet tych, którzy na co dzień się nie ruszają.

➔ 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 sugerujemy, 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 w niego zaangażuje.

UTWORZENIE GRUPY INICJATYWNEJ

Proponujemy zacząć od **utworzenia grupy inicjatywnej**, do której zaprosimy wybranych nauczycieli (w tym nauczycieli WF-u), bardziej zaangażowanych w życie szkoły rodziców, a także przedstawicieli władz

samorządowych 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.).

PLANOWANIE I PODZIAŁ ZADAŃ

Zespół planuje kolejne czynności i dzieli się zadaniami takimi jak: przygotowanie szczegółowego programu imprezy, opracowanie kosztorysu (w ramach programu) i pilnowanie wydatków (a po imprezie rozliczenie się z nich), zebranie niezbędnego sprzętu (kupno lub wypożyczenie), promocję imprezy w szkole i poza nią, zapewnienie napojów i poczęstunku, zaproszenie osób z zewnątrz, w tym lokalnych mediów itp.

UTWORZENIE ZESPOŁU UCZNIOWSKIEGO

Pomyślcie teraz, w które z zaplanowanych zadań możecie włączyć zespół uczniowski ds. Lokalnej Akcji Sportowej, pracujący pod okiem nauczyciela/nauczycielki (najlepiej WF-u). A może jakieś zadanie uczniowie mogą zrealizować całkowicie samodzielnie?

Z doświadczenia wiemy, że uczniowie doskonale radzą sobie z promocją – utworzenie wydarzenia na Facebooku i zaproszenie znajomych ze szkoły, zaprojektowanie plakatu i ulotek w prostym programie graficznym czy zorganizowanie krótkiego happeningu z megafonem na szkolnych korytarzach to dla nich butka z masłem.

Uczniowski zespół ds. LAS określa najpierw harmonogram swoich prac i dzieli się rolami. Następnie przeprowadza konsultacje z opiekunem i po akceptacji projektu przystępuje do jego realizacji.

Pamiętajcie, że uczniowie to prawdziwe źródło wiedzy i pomysłów. Warto czasem oddać im trochę władzy i pozwolić wykazać się poza lekcjami. W ten sposób nabywają oni kompetencji społecznych, uczą się kreatywnego rozwiązywania problemów, przedsiębiorczości, a także kształtują kompetencje liderские i rozwijają zainteresowania.

➔ GDZIE I KIEDY?

Zachęcamy do wyjścia poza szkolne mury. Gdy szkolne boisko to dla was za mało, nawiążcie współpracę z pobliskim Orlikiem, wyjdźcie do parku lub lasu, nie bójcie się oswajać nowych przestrzeni!

Z drugiej strony, mimo że LAS planujecie na semestr letni, warto pomyśleć o alternatywnym miejscu (pod dachem) w razie niepogody – sala gimnastyczna, a może OSiR czy klub sportowy?

Dobrym pomysłem jest łączenie inicjatyw tak, by zwiększyć różnorodność propozycji. Jako dodatek do ćwiczeń fizycznych można zorganizować testy wiedzy na temat zdrowego trybu życia, gry planszowe, konkursy piosenki o aktywności fizycznej, występy szkolnego teatru czy kabaretu itp. – w ten sposób zapewnicie atrakcje pod dachem i na dworze, na pogodę i jej brak.

➔ ZASADY, KTÓRYCH WARTO PRZESTRZEGAĆ

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. Doskonale sprawdzą się też wszelkie formy sztafety, w których wynik zespołu zależy od osiągnięć wszystkich uczestników. Jeżeli jednak organizujecie miniturniej w jakiejś konkurencji, zadbajcie, by zagrali wszyscy, co oznacza unikanie

systemu pucharowego (w którym słabsi gracze odpadają od razu). Trzeba zadbać, by w drużynach grających w sportach zespołowych znalazły się też osoby mniej sprawne, dlatego lepiej składy losować niż dobierać. Ważne, aby zaangażować jak najwięcej osób, najlepiej całą społeczność szkolną.

- ➔ **Przełamywanie barier.** Barierą uczestnictwa może być ubóstwo dziecka, sprawność fizyczna czy płeć – ważne aby mieć to na uwadze i przygotować taki program, który gwarantuje równe

zaangażowanie chłopców i dziewczyn, nie wymaga sprzętu przyniesionego z domu (wszystko zapewnia szkoła i organizatorzy imprezy), uwzględnia konkurencje i aktywności o różnym stopniu trudności i dla uczniów w różnym wieku.

➔ **Dobra zabawa dla wszystkich.** Unikajmy zatem tradycyjnych formuł mistrzostw szkoły czy turnieju klas, które będą wymuszać podział na najsprawniejszych sportsmenów i resztę skazaną na kibicowanie. LAS nie kultywuje rywalizacji, której w życiu szkolnym i społecznym jest wystarczająco dużo, ale ma ją przetłamać i być powszechnym świętem sportu i zabawy. Poza uczestnictwem w programie sportowym można zaproponować uczniom i uczennicom inne role: reporterki przeprowadzającej wywiady i piszącej relację do szkolnej gazetki, pocieszacza dopingującego i nagradzającego brawami tych, którym gorzej poszło w danej konkurencji, sędziego czuwającego nad przebiegiem rozgrywek.

➔ **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 tradycyjne rozwiązania). Postarajcie się dać sobie i swoim uczniom tyle luzu, żeby wymyślili fajne konkurencje, które mogą być też zabawne. Można też zorganizować 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, zadbajcie, by jedzenie i picie były świeże i zdrowe. Zakazane są napoje bąbelkowe, chipsy i fast foody. Zamiast pieczonych kiełbasek można grillować warzywa, a na deser zaserwować jabłka lub ciasto domowej roboty, np. marchewkowe z ograniczoną ilością cukru.



Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Czańcu

➔ **Bezpieczeństwo.** Musicie uruchomić wyobraźnię, by zminimalizować ryzyko urazów. Pamiętajcie o podstawowych zasadach:

- Należy ostonić wszystko, 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, należy zwrócić się do policji z prośbą o zabezpieczenie tych miejsc.
- W sztafetach i grach zespołowych plac gry i trasę należy wyznaczyć w sposób dostatecznie wyraźny.
- Kluczową rolę odgrywają 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 konieczna jest porządna rozgrzewka, która pozwoli zminimalizować ryzyko urazów.
- Uczniowie powinni mieć odpowiednie obuwie, zwłaszcza na śliskich powierzchniach (parkiet, asfaltowe boisko po deszczu).

➔ KRYTERIA SUKCESU

Warto z góry określić, co uznamy za sukces.

- ➔ Ilu było uczestników/uczestniczek?
- ➔ Jaki był poziom ich satysfakcji i zadowolenia?
- ➔ Jak duży był oddźwięk w lokalnych mediach?

A może mieliście zupełnie inne kryteria sukcesu?

Grupa inicjatywna (w tym uczniowski zespół ds. LAS) powinna spotkać się po całym wydarzeniu i wspólnie zebrać opinie i rekomendacje oraz wskazać mocne i słabsze strony imprezy. Takie spotkanie pomoże w sformułowaniu wniosków na przyszłość.

PO LOKALNEJ AKCJI SPORTOWEJ

Nie zapomnijcie opublikować na blogu szkoły opisu całego wydarzenia, waszych opinii i opinii uczniów, wniosków i wskazówek do dalszej pracy, a także foto-relacji z tego jak świetnie się bawiliście.

Fragmenty wpisów już przeprowadzonych akcji znajdziecie na końcu przewodnika, w rozdziale *Dobre Praktyki, czyli najciekawsze pomysły nauczycieli*.

Jeśli potrzebujecie inspiracji, zajrzyjcie do naszej bazy Dobrych Praktyk: <http://www.pinterest.com/wfzklasa/wf-z-klasa-dobre-praktyki/> lub na bloga głównego programu: <http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa/tag/las/>.

SOS I LAS DLA KONTYNUUJĄCYCH UDZIAŁ W PROGRAMIE

Opracowały: Anna Gilla, Zuzanna Machalska,
WF z Klasą

Jeśli braliście udział w poprzednich edycjach WF-u z Klasą i zastanawiacie się nad sensem powtórnego przeprowadzania Sportowego Okrągłego Stołu czy Lokalnej Akcji Sportowej – ten materiał jest właśnie dla was.

➔ SOS

Niezależnie od tego, czy przygodę z programem WF z Klasą zaczęliście w edycji pilotażowej czy dotoczyliście dopiero w II edycji, macie już za sobą organizację Sportowego Okrągłego Stołu.

W tym roku szkolnym debata SOS będzie na pewno inna, gdyż jesteście bogatsi o wiedzę i doświadczenie zyskane podczas realizacji sportowych zadań pro-

gramu w ubiegłym roku szkolnym. Mamy nadzieję, że posłużą wam one do dalszego rozwoju i uatrakcyjniania oferty zajęć i programu lekcji WF w waszej szkole.

W tej edycji skupcie się na tym co już udało się Wam osiągnąć. **Sprawdźcie, ile postulatów z poprzedniej debaty udało się Wam zrealizować, a realizację których**

z nich warto kontynuować? Co zmieniło się w sportowym życiu waszej szkoły? Nad czym, zdaniem uczniów i nauczycieli, należy jeszcze popracować? Jakie nowe pomysły przychodzą wam do głowy? Jakie podpatrzono na blogach akcje podobały się wam najbardziej? Co zrobić, żeby wasza placówka była jeszcze bardziej przyjazna wychowaniu fizycznemu?

Odpowiedź na te pytania pozwoli wam dokładniej i rzetelniej przygotować się do tegorocznej debaty.

Pamiętajcie, że wraz z nowym rokiem szkolnym pojawili się nowi uczniowie. Warto włączyć ich do debaty, zapytać o zdanie i pokazać, że ich głos także jest ważny. Uczniów, którzy znają program, warto zapytać o to, co się zmieniło na lepsze, a nad czym chcieliby jeszcze popracować. Zastanówcie się nad pomysłem włączenia uczniów do współorganizowania debaty. Starsi uczniowie mogą opowiedzieć nowym kolegom o programie, sportowych zmianach, a nawet samodzielnie poprowadzić debatę.

Jeśli w waszej szkole został uchwalony Kodeks Fair Play, warto poświęcić chwilę na zapoznanie z nim nowych uczniów. Możecie sprawdzić, czy kodeks jest nadal aktualny – być może dopiszecie kolejne punkty lub poprawicie poprzednie? A może macie unowocześnione zasady oceniania, z którymi koniecznie trzeba zaznajomić nowych uczniów? Jeśli w ramach programu udało wam się stworzyć różne udogodnienia, jak np. „rozgrzewkoplanowacz”, szkolną wypożyczalnię strojów na WF lub gumek do włosów, warto przedyskutować ich użyteczność (czy się sprawdzają, jakie są ich zalety? Czy można jeszcze coś poprawić w ich działaniu?). Szkolna debata jest

tym wydarzeniem w życiu szkoły, podczas którego możecie omówić i zweryfikować wszystkie dotychczas wprowadzone innowacje związane z lekcjami WF w waszej szkole.

Zadbajcie o ciekawą i atrakcyjną formę debaty. Jeśli w poprzedniej edycji Sportowy Okrągły Stół przybrał formę panelu dyskusyjnego, w tej możecie zrobić coś zupełnie innego, np. użyć kart do głosowania, zrobić burzę mózgów, zaprezentować pokaz multimedialny czy wprowadzić kolorowe plansze do uzupełniania. Nie bójcie się eksperymentowania. Ważne, żeby zapewnić uczniom swobodę wypowiedzi.

Przypominamy, że głównym założeniem debaty jest uzyskanie informacji od uczniów o plusach i minusach lekcji WF oraz wybranie zadań na cały rok szkolny.



Szkoła Podstawowa nr 88 im. S. Żeromskiego w Krakowie

➔ LAS

Kilka stron wcześniej pisaliśmy o kryteriach sukcesu Lokalnych Akcji Sportowych. Czy w waszym przekonaniu ubiegłoroczna impreza zakończyła się sukcesem? Mamy ogromną nadzieję, że tak! Dlaczego więc nie mieliście tego sukcesu powtórzyć?

Semestr letni ponownie dostarczy wielu okazji do wychodzenia z aktywnością fizyczną na zewnątrz – wykorzystajmy to do promocji sportu poza murami waszej placówki.

Macie dużą przewagę – już organizowaliście podobne wydarzenie, wiecie jakie rozwiązania sprawdziły się w waszej szkole, a jakie nie. To sprawia, że tegoroczny LAS może być jeszcze lepszy. Podsumujcie zeszłoroczną imprezę – które elementy warto powtórzyć?

Czy zorganizujecie kolejną edycję LAS w takiej formie jak poprzednio? A może zrobicie coś zupełnie nowego? Niezależnie od tego co wybieriecie, warto pamiętać o trzech filarach LAS:

- ➔ **Lokalna** – zaktywizujcie rodziców, zaproście dziadków albo działający w okolicy klub seniora. Wciągnijcie przedszkolaki z zaprzyjaźnionej placówki, a może zaproście szkołę, z którą jeszcze nie mieliście okazji współpracować. Nawiążcie współpracę z animatorami pobliskiego Orlika lub pracownikami lokalnego obiektu sportowego. Odwiedźcie władze swojej miejscowości i zaproście ich do wspólnych aktywności. Niezależnie od tego z kim zdecydujecie się współpracować w tej edycji, postarajcie się pójść krok dalej niż w poprzednim roku.

➔ **Akcja** – piknik? turniej? festiwal? bieg? a może połączenie kilku aktywności? LAS może mieć kilka etapów i odston. Cokolwiek wymyślicie, jesteśmy pewni, że na długo zostanie w pamięci wszystkich uczestników!

➔ **Sportowa** – czyli wymagająca aktywności fizycznej. Pamiętajcie, że LAS to impreza o charakterze rozrywkowym i rekreacyjnym, a nie rywalizacyjnym. Zaplanujcie zajęcia dla każdego uczestnika. Zadbajcie o to, by wszyscy mieli okazję się poruszać – nie tylko wybrana reprezentacja szkoły lub uczestnicy biegu, lecz także kibice, osoby odpowiedzialne za podawanie wody czy opiekunowie uczniów. Zróbcie wspólną rozgrzewkę, ćwiczcie pomiędzy atrakcjami, a na końcu weźcie udział w ćwiczeniach relaksacyjnych, bo nieźle się napracowaliście i w pełni na to zasłużyliście!

ROZRUSZAJ MALUCHA JAK PROWADZIĆ WF W RAMACH EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

Opracowała: Katarzyna Rymarek, politolożka
Konsultacja: Julita Kryńska, nauczycielka
edukacji wczesnoszkolnej

Obowiązek szkolny obejmuje już wszystkie sześciolatki. Jest to bardzo ważny okres w rozwoju ruchowym dziecka, a zatem otwiera się przed szkołą szansa na skuteczniejsze kształtowanie pozytywnych nawyków zdrowotnych. Wykorzystaj entuzjazm sześciolatka i poprowadź wspaniałe zajęcia WF!

Z tego poradnika dowiesz się: jak radzić sobie z różnymi wyzwaniami, jakie cechy powinny mieć zajęcia WF, żeby były skuteczne, jakie zmiany wprowadzać

w klasach z najmłodszymi uczniami, a na końcu znajdziesz linki do materiałów zawierających konkretne scenariusze zajęć.

➔ JAKIE SĄ PROBLEMY?

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej zмага się z różnymi wyzwaniami. Oto kilka z nich:

1. Ograniczenia w przygotowaniu nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej do prowadzenia zajęć WF. Na studiach pedagogicznych niestety nie poświęca się temu tematowi zbyt wiele czasu, a lekcje WF w klasach 1–3 prowadzone przez wykwalifikowanego wuefistę ma tylko dwanaście procent szkół.
2. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej często nie mają dostępu do sali gimnastycznej albo ten dostęp jest bardzo ograniczony. Maluchy zwykle są ostatnie w kolejce do sprzętu sportowego. Warto przekonywać dyrekcję do zmiany takiej polityki.
3. Szczególnym problemem jest też pokusa zajmowania czasu, który powinien być poświęcony na WF, na odrabianie zaległości z innych dziedzin. Jest to zjawisko powszechne i często wynika z niedoceniań korzyści, jakie mogą płynąć z regularnych zajęć WF, a także z wprowadzania elementów WF-u do nauczania innych przedmiotów (przeczytaj o korzyściach poniżej).
4. Przed nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej stoi szczególne wyzwanie związane z procesem dostosowywania metod pracy do rodzaju grupy. Żaden nauczyciel na kolejnych etapach edukacji nie musi wykazywać się tak daleko idącą elastycznością. Trzeba ocenić poziom dojrzałości grupy i dostosowywać się do umiejętności społecznych poszczególnych uczniów. Wyzwanie stanie się większe wraz z dołączeniem sześciolatków do grona pierwszoklasistów.
5. Czasem stan zdrowia nauczyciela lub po prostu brak zainteresowania sportem dodatkowo utrudnia prowadzenie zajęć z tego przedmiotu. Różni się on znacznie od pozostałych. Trzeba poruszyć ciało, a nie tylko umysł. Pojawia się pytanie, jak nauczyć przewrotu w przód, gdy samemu ostatni raz wykonywało się go w dzieciństwie? Nasza odpowiedź jest prosta – należy WF potraktować według tych samych schematów, co pozostałe zajęcia. Piszemy o tym dalej.

➔ KORZYŚCI Z REGULARNEGO WF-U

Dla malucha sport to znacznie więcej niż tylko wysiłek i droga do dobrej formy. Dzięki zabawom i grom zespołowym dziecko uczy się nawiązywania relacji społecznych, funkcjonowania w grupie i samokontroli. Mały człowiek poznaje na WF-ie własne możliwości – a także ograniczenia, co jest trudnym, ale ważnym elementem rozwoju. Dodatkowo osiągnięcie celów stawianych na WF-ie – np. zdobywanie nowych umiejętności – ma wymierny wpływ na budowanie poczucia własnej wartości. Co więcej, zbadano że istnieje korelacja między aktywnością fizyczną a wynikami w nauce. Wiąże się to prawdopodobnie ze zmianami biochemicznymi zachodzącymi w ciele, które pozytywnie wpływają na młodego człowieka. (Patrz poradnik:

„Rozruszaj ciało, rozwijaj mózg!” <http://www.ceo.org.pl/wf/news/rozruszaj-cialo-rozwijaj-mozg>.)

Proponujemy nowe spojrzenie na WF – nie jako na kolejne zadanie, które trzeba wykonać, albo czas kiedy dzieci bawią się swobodnie, ale jako **narzędzie, które pomoże nam poprawić atmosferę w klasie i zwiększyć efektywność nauczania wszystkich przedmiotów.**

PAMIĘTAJ! Żeby twoi uczniowie doświadczyli tych wszystkich korzyści, WF musi odbywać się **REGULARNIE**. Lekcje WF z doskoku nie będą miały takiego wpływu.

Oprócz **REGULARNOŚCI**, słowem-kluczem jest **PRZYJEMNOŚĆ**. Chodzi oczywiście o twoją przyjemność z prowadzenia zajęć, ale także o przyjemność czerpa-

ną przez uczniów. Według badań to właśnie ona najbardziej podnosi prawdopodobieństwo podjęcia regularnej aktywności sportowej w późniejszych latach.

➔ ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Żeby uzyskać jak najwięcej korzyści wymienionych powyżej, najlepiej jest prowadzić pełne lekcje WF. W tym celu należy odróżnić aktywność fizyczną od lekcji WF. Nie każdy ruch stanowi bowiem zajęcia sportowe.

Spontaniczna aktywność fizyczna jest uczniom bardzo potrzebna. Mogą wtedy lepiej się poznać i budować własną strukturę zabawy. Możesz od czasu do czasu pozwolić na takie zajęcia. Taka lekcja WF nie realizuje jednak wszystkich celów rozwojowych i dydaktycznych. Potrzebna jest regularna struktura ćwiczeń, której towarzyszą mini-sprawdziany. Nie powinny to być jednak stresujące wydarzenia. Chodzi głównie o podnoszenie

samooceny uczniów, o przyjemność z osiągania kolejnych celów i o informację zwrotną.

JAK DAWAĆ UCZNIOM INFORMACJĘ ZWROTĄ Z WF-U?

Jeśli nie posiadasz wystarczającego przygotowania z zakresu prowadzenia zajęć sportowych, to dawanie uczniom informacji zwrotnej może wydawać się trudne, ale tak naprawdę jest całkiem proste. Wystarczy, że będziesz pamiętał(a) o kilku zasadach, które stosujesz w nauczaniu innych przedmiotów:

Powiedz uczniowi, co robi dobrze – np. *Bardzo szybko udało ci się przekształcić piłkę do mety.*

Powiedz, co powinien poprawić – np. *Postaraj się, żeby piłka mniej wypadła ci z rąk.*

Powiedz, jak może to poprawić – np. *Możesz spróbować robić mniejsze kroki, to ci pomoże.*

Pełnowartościowy WF pozwoli Twoim uczniom na rozwój, osiągnięcie satysfakcji i obserwowanie własnych osiągnięć.



Szkoła Podstawowa im. K. Makuszyńskiego w Borkach

➔ SZEŚCIOŁATEK NA WF-IE

W związku z tym, że sześciolatek ma nieco inne potrzeby niż starsze dzieci, proponujemy kilka sposobów na dostosowanie zajęć WF do jego potrzeb:

MNIEJ RYWALIZACJI

Sześciolatkowi z większą trudnością przychodzi panowanie nad emocjami. Rywalizacja może powodować zbyt duże napięcie, które uwidaczniać się będzie

jako złość i agresja wobec siebie lub innych. Dlatego staraj się unikać na WF-ie takich sytuacji. **Konkurowanie wprowadzaj powoli, w zależności od możliwości klasy. Stawiaj na zajęcia integrujące grupę, gdzie cel osiągnąć jest wspólnie.** Jeśli jednak nawet to powoduje napięcia, przejdź do zadań wykonywanych indywidualnie – zamiast konkurowania z innymi, **zachęcaj do przekraczania własnych granic.**

WIĘCEJ KONKRETNYCH ZADAŃ

Młodsze dzieci uwielbiają **proste zadania**, a jeszcze więcej przyjemności sprawia im używanie wyobraźni. Zamiast biegania od ściany do ściany na sali gimnastycznej niech zadaniem będzie uratowanie owieczki przed wilkiem – trzeba dobiec do przeciwległej ściany, złapać piłkę-owieczkę i zanieść ją jak najszybciej do bezpiecznego miejsca pod drugą ścianą. (Na końcu poradnika znajdziesz odnośniki do konkretnych pomysłów na gry i zabawy ruchowe.)

WIĘCEJ INFORMACJI ZWROTNEJ I POZYTYWNYCH WZMOCNIEŃ

Dla sześciolatka osiągnięcie sukcesu wpływa na poczucie własnej wartości w znacznie większym stopniu

niż u dorosłego. Porażka natomiast może prowadzić do silnego zniechęcenia, bo dziecko uogólnia niepowodzenia i stwierdza, że w ogóle nie ma zdolności w danej dziedzinie. Dodatkowo ma trudność ze zrozumieniem przyczynowości. Gdy piłka wypadnie mu z rąk, nie jest w stanie ocenić, czy stało się tak, bo coś odwróciło jego uwagę, czy dlatego, że nie potrafi kółkować. Na szczęście masz duży wpływ na taką sytuację. **Dawaj dużo informacji zwrotnej, opisuj, co widzisz i przede wszystkim chwal** – podniesie to chęć uczestniczenia w ćwiczeniach.

NA KONIEC ZAJĘĆ ĆWICZENIA WYGASZAJĄCE

Sześciolatek może mieć więcej problemu z wygaszaniem emocji i uruchomionej na WF-ie energii. Dlatego **po emocjonujących zajęciach warto przeprowadzić ćwiczenie wygaszające.** Świetnie sprawdzają się do takich celów wizualizacje. Poproś uczniów, żeby usiedli lub położyli się na podłodze i zamknęli oczy. Wtedy zacznij relaksację prowadzoną. Przykład („Relaksacja z zaczarowanym dywanem”) znajdziesz na stronie czaszdziecmi.pl:

<http://czaszdziecmi.pl/advice/edukacyjnie/show/54-cwiczenia-relaksacyjne-dla-dzieci>.

➔ WYKORZYSTANIE WF-U DO INTEGROWANIA GRUPY

WF może pomóc Ci w budowaniu dobrych relacji w grupie. Z sześciolatkami ruch jest szczególnie pomocny, bo jest to dla nich naturalny środek wyrazu.

Przede wszystkim proponujemy gry, w których wspólny wysiłek prowadzi do sukcesu całej grupy, albo zabawy, których dodatkowym celem jest poznanie się nawzajem. Np. wszystkie dzieci, które mają w domach koty, jak najszybciej biegną do przeciwległej ściany.

W przypadku, gdy rywalizacja spowoduje problemy, możesz tagodzić konflikty, używając metod przypisywania odpowiedzialności (atrybucji). Np. jeśli bram-

karz przepuścił piłkę, to można stwierdzić, że się nie postarał. Przypisujemy mu wtedy kontrolę nad sytuacją. Jeśli przypiszesz w ten sposób winę, to pozostali uczniowie z drużyny skierują swoją złość na bramkarza i być może zaczną stosować kary (np. izolowanie). Jeśli natomiast przypiszesz porażkę czynnikowi zewnętrznemu, np. bramkarz przepuścił piłkę, bo strzał był niemożliwy do obrony, to pozostali uczniowie będą w stosunku do niego wspierający, będą się z nim solidaryzować. Takie odczucia integrują grupę i uczą społecznych zachowań.

➔ PROSTE SPOSOBY MOTYWOWANIA DO ĆWICZEŃ

Wprowadzenie elementu rywalizacji jest najczęściej stosowaną techniką motywowania do udziału w zajęciach. Są jednak też inne proste sposoby:

1. Przyjemność

Badania nad dziećmi i młodzieżą uprawiającymi sport wykazały, że ich główną motywacją do podejmowania i kontynuowania dyscypliny w przyszłości jest przyjemność – **radość związana z aktywnością i zado-**



Gimnazjum nr 3 w Jaworznie

wolenie z osiągania celów. Pamiętaj, by zajęcia były przyjemne dla wszystkich, także dla ciebie. Od czasu do czasu powtarzaj ćwiczenia, które sprawiają danej klasie największą przyjemność. Możecie wspólnie zrobić listę takich zabaw.

2. Przekraczanie własnych granic

Gdy uczeń ma poczucie, że robi postępy, chętniej ćwiczy. Dlatego warto przeprowadzać sprawdziany i dawać uczniom informację zwrotną. Podkreślaj, że **celem jest polepszenie własnego wyniku, a nie porównywanie się z innymi.**

3. Wybór

Danie uczniom wyboru wydatnie podniesie ich motywację do wykonywania ćwiczeń. Nie musi być to duża decyzja. Możesz np. dać im wybór wyścigu do celu lub tam i z powrotem albo pozwolić wybrać liczbę kożtowań piłki na danym dystansie.

➔ SKĄD CZERPAĆ POMYSŁY I SCENARIUSZE

1. Z zasobów WF-u z Klasą:

- ➔ Odkrywaj wybrane przez nas dobre praktyki stosowane w innych szkołach:

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

Polecamy szczególnie dwa łatwe do realizacji scenariusze:

- klamerkowy berek – <http://blogicea.nq.pl/biezdrownasportowo/2014/04/08/klamerki-przybory-nietypowe-na-lekcji/>,
- turniej rycerski – <http://blogicea.nq.pl/slowiki/2014/04/08/scenariusz-zajec-wf-turniej-rycerski/>.

2. Z wiedzy i doświadczenia szkolnego wuefisty

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

3. Z gotowych programów kształcenia

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

4. Z autorskich programów dostępnych w internecie

Pamiętaj, że musisz sam(a) ocenić jakość takiego materiału. Oto przykładowy program:

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

5. Z zasobów różnych organizacji zajmujących się tematyką aktywności fizycznej:

- ➔ **Scholaris** – na Portalu Wiedzy dla nauczycieli zamieszczono kilka scenariuszy przeznaczonych dla edukacji wczesnoszkolnej: <http://www.scholaris.pl/resources/zasoby/eid/POCZ/sid/ZDR2>.
- ➔ **Mały Mistrz** – namawiamy do włączenia się w program Mały Mistrz Ministerstwa Sportu i Turystyki (<http://www.malymistrz.pl>). Niestety nie jest to jeszcze możliwe w każdym województwie, jednak wiele użytecznych informacji można znaleźć w podręczniku programu: *Przewodnik dla nauczycieli edukacji wczesnosz-*

kolnej i współpracujących nauczycieli wychowania fizycznego realizujących program Mały Mistrz.

http://www.malymistrz.pl/htdocs/files/news/files/maly_mistrz_podrecznik.pdf.

- ➔ **Akcja Ćwiczyć każdy może** Ministerstwa Edukacji Narodowej – film opisujący zabawy z chustą animacyjną: <http://www.youtube.com/watch?v=q4RBozgOvoY>.
- ➔ **Ośrodek Rozwoju Edukacji** – podręcznik WF z KLASĄ w szkole podstawowej, gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej oferuje wiele pomocnych wskazówek: http://www.bc.ore.edu.pl/Content/593/wf+z+klasa+cal+pub__mm.pdf.
- ➔ **Metoda Dennisona** – przydatna metoda do wykorzystania jako ćwiczenia śródlekcyjne (nie zastępująca WF-u). Propozycje znajdziesz na stronie fizjoterapeutom.pl: http://www.fizjoterapeutom.pl/files/15/metoda_dennisona.pdf.

SPORTOWE ZAJĘCIA POZALEKCYJNE AKTYWIZACJA RÓŻNYCH GRUP WIEKOWYCH NA PRZYKŁADZIE ZAJĘĆ Z TENISA STOŁOWEGO

Opracował: Marek Kozłowski, socjolog, organizator treningów, obozów i turniejów tenisa stołowego dla różnych grup wiekowych

Drodzy Nauczyciele i Nauczycielki WF! Poniższy poradnik pisałem na podstawie własnych doświadczeń z tworzeniem i prowadzeniem amatorskiej grupy tenisistów stołowych. Nie oznacza to jednak, że zawarte w nim uwagi i odpowiedzi mają zastosowanie tylko i wyłącznie w przypadku tej dyscypliny sportu – wręcz przeciwnie! Kilkuletnie konsultacje z kolegami i koleżankami zajmującymi się zawodowo lub amatorsko innymi dyscyplinami utwierdzają mnie w przekonaniu, że pewne zasady czy reguły rządzące sportem są uniwersalne, a rodzaj piłki czy nawierzchni

to tylko środki do osiągnięcia tego samego celu – integracji i aktywizacji poprzez sport. Na tym właśnie będę się skupiał, bazując jednak na przykładach z tenisa stołowego, ponieważ siłą rzeczy jest mi on najbliższy i jego specyfikę znam najlepiej.

➔ CEL

Naszym celem jest **umożliwienie społeczności szkolnej i pozaszkolnej integracji poprzez sport i rekreację ruchową**. Szczególnie zależy nam na stworzeniu płaszczyzny, na której uczniowie danej placówki, ich opiekunowie i nauczyciele mogliby aktywnie spędzić razem

czas i jednocześnie zrobić coś dla poprawy swojego zdrowia i kondycji fizycznej. Musimy w związku z tym zaproponować całej grupie **zajęcia uniwersalne**, skierowane do ludzi w różnym wieku i z różnymi możliwościami fizycznymi i motorycznymi.

➔ ZANIM ZACZNIEMY

Zanim przystąpiłem do tworzenia własnej grupy sportowej, długo zastanawiałem się, w jaki sposób znaleźć dla takiej działalności ramy instytucjonalne i organizacyjne. Jesteście w większości w lepszej ode mnie sytuacji, bo macie za sobą instytucję, jaką jest placówka szkolna. Jeżeli dysponujecie również salą sportową i odpowiednim wyposażeniem (w przypadku tenisa stołowego są to stoły – na początek wystarczy trzy–cztery), to można tak naprawdę przejść do kolejnego etapu, czyli planowania organizacji zajęć. Zanim jednak do niego przejdę, opiszę pokrótce co można zrobić, jeśli takimi dobrodziejstwami nie dysponujemy.

Ja zdecydowałem się na organizację zajęć pod szyldem **stowarzyszenia**, do którego należałem. Założenie stowarzyszenia nie jest niczym trudnym – wystarczy zebrać piętnaście osób i zarejestrować działalność w Krajowym Rejestrze Sądowym. O zasadach zakładania stowarzyszeń można przeczytać w wielu poradnikach internetowych. Inną możliwością jest prowadzenie takich aktywności w ramach przydzielonych przez dyrekcję szkoły **zajęć dodatkowych**. Niektóre ze szkół mają swoje UKS-y, czyli **Uczniowskie Kluby Sportowe**, pod szyldem których można nawet startować w różnego rodzaju zawodach czy turniejach. Zajęcia sportowo-rekreacyjne może również organizować **urząd miasta lub gmina** – wystarczy zorientować się, czy jest zapotrzebowanie na tego typu działalność.

Jeżeli taka możliwość się pojawia, urzędnicy mogą pomóc w znalezieniu odpowiedniej sali sportowej i zorganizowaniu sprzętu (jeśli szkoła, w której pracujemy, nie dysponuje takim zapleczem). W przypadku tenisa stołowego na początku nie musi być to pełnowymiarowa sala gimnastyczna – wystarczy aula albo bardzo duża sala lekcyjna.

Należy pamiętać o zachowaniu bezpiecznej odległości między roztawionymi stołami (oraz dostatecznej ilości miejsca wokół stołów), odpowiednim oświetleniu i nawierzchni (niektóre rodzaje podłóg nie są przystosowane do uprawiania sportu, bo narażają na kontuzje w większym stopniu niż inne!).

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGOWA

Jeżeli już mamy gdzie przeprowadzać nasze treningi i dysponujemy odpowiednim sprzętem, to powinniśmy pomyśleć o tym, w jaki sposób zamierzamy je zorganizować. Z mojego doświadczenia wynika, że najlepiej wszelkie aktywności rozpoczynać od częstotliwości **dwa razy w tygodniu** i wymiaru 1,5–2 godziny (w zależności od rodzaju sportu). Wiąże się to z założeniami, które powinniśmy przyjąć: pamiętajmy, że mamy

na celu stworzenie grupy rekreacyjnej, która będzie uprawiała dany sport dla przyjemności. Przyjemności poruszania się, spędzenia razem czasu i podnoszenia swoich umiejętności sportowych, ale nie kosztem codziennych obowiązków. Organizowanie zajęć mniej niż dwa razy w tygodniu powoduje, że uczestnicy robią bardzo niewielkie postępy bądź nie robią ich wcale, co może być dla nich deprymujące. Jednak z naszego punktu widzenia o wiele gorsze jest to, że, spotykając się rzadziej, nasi podopieczni nie mają **poczucia więzi grupowej** – powtarzalność sprawia, że, planując każdy tydzień uwzględniają zajęcia jako ważny punkt swojej codzienności. Stopniowo zauważymy u uczestników kulturę przychodzenia na treningi i przekonanie, że obecność na nich jest czymś ważnym. To pierwszy krok do sukcesu!

Organizowanie treningów częściej niż dwa razy w tygodniu może zadziałać równie zniechęcająco, choć z innych przyczyn. Osoby, które nie uprawiały wcześniej żadnego sportu będą miały problem z pogodzeniem takiej częstotliwości z własnym życiem zawodowym, regeneracją po wysiłku (jeżeli treningi są rozłożone równomiernie, np. poniedziałek-czwartek lub wtorek-piątek, to tego czasu jest dość; przy treningach trzy razy w tygodniu pojawia się logistyczny problem) – oczywiście zakładamy, że nasze zajęcia mają mieć charakter rekreacyjny, ale pamiętajmy, że ich uczestnikami mogą być osoby nie mające wcześniej do czynienia z wysiłkiem fizycznym w żadnej postaci i męczące się z powodu samego podjęcia takiego wysiłku. Część osób, jeśli nie będzie mogła przychodzić na wszystkie treningi w tygodniu, zrezygnuje z nich w ogóle. Ma to również duże znaczenie dla integracji grupy, dla której (zwłaszcza w pierwszych miesiącach po jej powstaniu) bardzo liczy się **równość** – także w kwestii frekwencji treningowej. Naturalnie, jeżeli grupa się powiększy i sama będzie domagała się kolejnych zajęć w tygodniu, możemy to rozważyć, ale wtedy będziemy pracowali z grupą, którą już wychowaliśmy sportowo, zintegrowaliśmy i poznaliśmy. Podobnie rzecz wygląda z czasem zajęć – jeżeli trwają one poniżej półtorej godziny, trudno jest zintegrować grupę i osiągnąć jakikolwiek efekt edukacyjny, natomiast po dwóch godzinach u niewprawionych sportowców uprawiających aktywność fizyczną dla zabawy najczęściej pojawia się znie-

chęcenie, zmęczenie i znudzenie. Zdarzają się od tych zasad odstępstwa, w zależności od specyfiki danego sportu, ale stosunkowo rzadko. Dlatego polecam trzymać się powyższych założeń. Jeżeli chcemy wydłużyć czas zajęć lub zwiększyć ich liczbę w tygodniu, warto robić to stopniowo.

PROPAGOWANIE REKREACJI RUCHOWEJ

Po rozpisaniu wstępnych założeń powinniśmy przystąpić do prowadzenia treningów. Musimy jednak mieć z kim to robić! W osiągnięciu tego celu na pewno pomoże **rozwieszenie kilku plakatów w placówce**, w której uczymy, poproszenie zaprzyjaźnionych nauczycieli przedmiotowych, żeby wspomnieli uczniom o naszych zajęciach czy umieszczenie **informacji o nich na stronie internetowej szkoły**. W tym miejscu znowu jednak posłużę się swoim doświadczeniem – nic tak nie zachęci do udziału w treningu jak wiadomość o tym, że jest on dobrze i ciekawie prowadzony. Marketing szepcany w tym przypadku działa najsukcesowniej. Jedną z najważniejszych zasad w prowadzeniu tego typu treningów brzmi: nie zrażaj się tym, że na pierwszy trening przyszło mało osób – postaraj się poprowadzić go najlepiej jak umiesz. Przed rozpoczęciem pierwszych zajęć należy oczywiście zaprosić uczniów (najlepiej tych najbardziej zmotywowanych do ćwiczeń – pamiętajmy, że nasze zajęcia będą nieobowiązkowe i ich uczestnicy muszą CHCIEĆ brać w nich udział) i opiekunów (dobrze byłoby wybrać się w tym celu na jedno z zebrań szkolnych), ale niezależnie od tego, ile osób pojawi się na pierwszym treningu, trener musi myśleć długofalowo. Sukcesem jest każda kolejna osoba, która pojawia się na zajęciach zwabiona perspektywą dobrej zabawy i zdrowego spędzenia czasu, ale jeszcze większym sukcesem jest stworzenie stałej grupy, dla której przychodzenie na nasze treningi stanie się stylem życia. A później oczywiście jej poszerzenie, w miarę możliwości. Zadowolony po naszych zajęciach uczeń na pewno opowie o nich swoim rodzicom, dziadkom czy wujkom, a szczęśliwa z powodu możliwości aktywnego spędzenia czasu ze swoim dzieckiem mama wspomni o tym swoim koleżankom – jeżeli tak się stanie, zrobimy kolejny krok do sukcesu.

➔ ZAŁOŻENIA TRENINGÓW REKREACYJNYCH

1. Brak barier wstępu.

Może w nich wziąć udział każdy, niezależnie od wieku, doświadczenia życiowego, płci, umiejętności sportowych, wykształcenia, statusu materialnego, pochodzenia, itp. Pamiętajmy, że jedynym kryterium udziału w zajęciach powinno być **zaangażowanie** i głównie na nie powinniśmy zwracać uwagę. Niezwykle ważne jest, żeby uczestnicy czuli się akceptowani i szanowani. Przyzwolenie na to, żeby każdy wносił na salę swoją osobowość i mógł czuć się swobodnie, a jedynym weryfikatorem jego wartości było wspomniane już zaangażowanie w trening, bardzo szybko się zwraca. Musimy tylko naprawdę w tę zasadę uwierzyć i sami się do niej stosować. Na moich treningach pojawiają się ludzie z każdej przestrzeni społecznej i cały czas niesamowite jest dla mnie to, w jaki sposób sala sportowa potrafi ich połączyć i dać im możliwość spędzenia wspólnie czasu i nierzadko nawiązania koleżeńskich relacji.

2. Międzypokoleniowość.

Wiąże się z pierwszym założeniem, ale warto ją zaakcentować. Na prowadzonych przeze mnie treningach tenisa stołowego rozpiętość wieku rozciąga się od nastolatków po emerytów. Dla nas szczególnie ważne będzie tworzenie więzi pomiędzy pokoleniem dzieci, rodziców i dziadków, bo w ten sposób tworzymy obraz placówki otwartej i nastawionej na współpracę ze wszystkimi grupami wiekowymi. Szkoła nie musi być instytucją ograniczającą się do egzaminowania uczniów z wiedzy książkowej, a opiekunów z umiejętności wychowawczych. Może być również miejscem, w którym wszystkie zainteresowane grupy (nauczyciele, opiekunowie i uczniowie) uczą się współpracy i wzajemnego zaufania. Na moich treningach obowiązuje zasada mówienia do siebie po imieniu, niezależnie od wieku – nie namawiam do przyjmowania akurat takiej zasady, ale chcę przez to pokazać, że wiek również nie będzie kryterium decydującym o czymkolwiek w trakcie zajęć – chcemy zaangażować w ćwiczenia i zaktywizować zarówno uczennicę, jak i jej mamę czy babcię. I od wszystkich oczekujemy tego w tym samym stopniu.

3. Podejście do rywalizacji.

Rywalizacja jest nieodłączną częścią sportu i na naszych treningach również powinna się pojawić. Musimy tylko pamiętać o zachowaniu odpowiednich proporcji – nie powinniśmy lepiej traktować zwycięzców i poświęcać im więcej czasu, bo w naszej działalności nie chodzi o wynik i nie on jest prawdziwym sukcesem. Naszym zwycięstwem jest propagowanie aktywności fizycznej, tworzenie w ten sposób więzi między ludźmi i wyzwalanie w nich pozytywnych emocji, a te cele możemy osiągnąć tylko poprzez równomierne zachęcanie do treningu wszystkich jego uczestników. Ważne jest odpowiednie akcentowanie osiągnięć: dla niektórych będzie to wygranie wewnętrznego miniturnieju, dla innych poprawienie jakiegoś elementu gry, a dla jeszcze innych wytrzymanie kondycyjnie całych zajęć albo zrzucenie paru kilogramów po kilku tygodniach uczestnictwa w nich. Naszym narzędziem jest motywacja pozytywna i docenianie podopiecznych – zajęcia są przecież nieobowiązkowe i nikogo nie zamierzamy do niczego zmuszać siłą.

4. Sportowa atmosfera.

Brak nacisku na rywalizację nie oznacza zapomnienia o motywacji! Wręcz przeciwnie – prawdziwie sportowa atmosfera to taka, w której każdy zawodnik ma wewnętrzną motywację do uczestnictwa w zawodach. Tak jak już wspominałem, rodzaj motywacji ma mniejsze znaczenie. Najważniejsze jest, żeby pomóc ją znaleźć każdemu z osobna przy jednym wspólnym mianowniku – zaangażowaniu. Chwaląc za zaangażowanie, musimy równocześnie go wymagać. Wprowadzenie sportowej atmosfery jest rolą trenera, jeżeli tego czynnika zabraknie, uczestnicy bardzo szybko stracą motywację. Tylko od naszego wyczucia i rozeznania w możliwościach zawodników zależy właściwy balans pomiędzy treningiem zbyt lekkim a zbyt intensywnym. Pamiętajmy jednak, że ludzie zmęczeni to ludzie szczęśliwi, więc, zachowując odpowiednie proporcje, starajmy się dać im tę radość. Mało który czynnik wpływa mocniej na integrację grupy niż zrozumienie dla wyczerpania partnera czy partnerki treningowej.

5. Różnicowanie ćwiczeń.

Po krótkim czasie (a być może już na początku) zauważymy, że przy wykonywaniu tych samych ćwiczeń, najlepsi w grupie nudzą się, a słabsi nie nadążają za resztą. Zawczasu powinniśmy pomyśleć o różnicowaniu natężenia i poziomu skomplikowania ćwiczeń. Nie wszyscy na sali muszą robić to samo, ale wszyscy powinni po treningu wyjść z przeświadczeniem, że zrobili wspólnie kolejny krok do tego, żeby poprawić swoje umiejętności/lepiej się poczuć/prowadzić zdrowy tryb życia/spędzić czas w grupie wartościowych ludzi itp.

6. Zbiórka i rozgrzewka.

Pełnią ważną rolę porządkującą. Sprawiają, że na każdym treningu pojawiają się elementy powtarzalne i integrujące – na zbiórce stajemy wszyscy razem, tworząc jedną grupę, a na rozgrzewce wykonujemy te same ćwiczenia, w podobnym rytmie i obok siebie. Ważne jest, żeby rozgrzewka była przez trenera prowadzona, również z tego względu, że mamy na sali osoby w różnym wieku i jak już wielokrotnie wspominałem, nie zawsze mające doświadczenia z podejmowaniem zorganizowanego wysiłku fizycznego. Kontuzje są najgorszą rzeczą, która może się przydarzyć w naszej grupie.

7. Otwartość na inicjatywy grupy.

Na naszych treningach większą wartością niż potencjał sportowy grupy jest jej potencjał społeczny. Jeżeli są w niej osoby, które wychodzą z różnego rodzaju pomysłami, starajmy się okazać im przychylność. Polecam luźne podejście do planu treningowego i otwieranie się na bieżące potrzeby. Nie oznacza to oczywiście dezorganizacji i całkowitego odejścia od założeń, ale nasza grupa musi mieć poczucie, że treningi są prowadzone dla niej. Nie każdy pomysł możemy i nie każdy powinniśmy akceptować, ale warto jego autorowi czy autorce udzielić wsparcia emocjonalnego i pokazać, że doceniamy jego/jej inicjatywę.



Gimnazjum św. Wojciecha w Makowie

8. Więzy wewnątrz grupy.

Niezależnie od tego, czy zajmujemy się sportem drużynowym czy indywidualnym, niektóre ćwiczenia wykonuje się w parach lub w grupach. Starajmy się wprowadzać częste rotacje w takich składach – jest to ciekawsze dla osób biorących udział w zajęciach (nie ćwiczą ciągle z tymi samymi partnerami), a przede wszystkim bardzo pozytywnie wpływa na więzi wewnątrz grupy (integruje osoby, które poza treningiem nie miałyby okazji się spotkać i wejść w interakcję).

9. Działalność pozatreningowa.

Wszystko, co odbywa się w naszej grupie poza treningami ma swoje konsekwencje w ich trakcie i odwrotnie. Czasami równie ważne jak dobre poprowadzenie sportowe danej osoby jest wysłuchanie jej po treningu. Przede wszystkim powinniśmy uczestnikom zajęć pokazać, że jesteśmy tu dla nich i mamy dla nich czas. Wymaga to z naszej strony pewnego poświęcenia, ale nasi podopieczni bardzo szybko zrewanżują się zaangażowaniem na sali sportowej i życzliwością poza nią. Przez trzy lata prowadzenia treningów nie zdarzyło mi się wyjść do domu od razu po ich zakończeniu, zawsze znajdzie się osoba, która chce porozmawiać, zapytać o coś, wymienić się spostrzeżeniami. Czasami zaczyna się od zagadnień sportowych, a kończy na poważnych sprawach rodzinnych czy prywatnych. Bardzo często okazuje się, że sport jest tylko pretekstem do rozmowy, do kontaktu z drugim człowiekiem.

10. Imprezy okolicznościowe.

Oprócz regularnych i stałych treningów (i bardzo ważnych rytuałów takich jak zbiórka, rozgrzewka, podziękowanie za trening), istotną rolę w życiu naszej grupy będą odgrywać różnego rodzaju okolicznościowe wydarzenia. W mojej grupie treningowej wszystkie tego typu inicjatywy wychodziły oddolnie, a ja starałem się je podchwytować i realizować (myślę, że to dobry i sprawdzony model).

Raz w miesiącu organizujemy wewnętrzne turnieje, które gromadzą o wiele więcej osób niż pojedyncze treningi. W takich przypadkach zawsze należy uważać,



Szkoła Podstawowa im. K. Makuszyńskiego w Borkach

żeby rywalizacja nie dominowała – dlatego staram się organizować je tak, żeby każdy uczestnik rozegrał jak najwięcej gier, a po zakończonym turnieju omawiam go nie tylko ze zwycięzcami, lecz także z tymi, którzy osiągnęli gorszy wynik.

Kolejną oddolną inicjatywą okazały się imprezy klubowe, organizowane na zmianę przez różne osoby przychodzące na treningi. Jeżeli nasi podopieczni rozsmakują się w takich wydarzeniach, to mogą one nie mieć końca, ale bardzo polecam angażowanie się w te najważniejsze, np. rocznice treningowe czy spotkania świąteczne. To cementuje naszą sportową społeczność i daje okazję do poznania się również od strony prywatnej, co często zmienia optykę grupy (np. osoby, które nie są w grupie doceniane za umiejętności sportowe okazują się mieć niebanalne zainteresowania albo ciekawą pracę). Chodzi o to, żeby poziom sportowy nie był miernikiem wartości człowieka, a pretekstem do tego, żeby się spotkać i wspólnie ten poziom podnosić.

Warto też rozważyć pomysł wyjazdów grupowych, jeśli się pojawi. Na początku podchodziłem do tego z rezerwą, ale okazało się, że ludzie posiadający wspólną pasję są w stanie się jej w pełni poświęcić i świetnie się razem bawić.

➔ TRZY WYMIARY REKREACJI

Zasadniczo staram się opierać swoje treningi na trzech filarach (wymiarach):

1. Wymiar sportowy.
2. Wymiar zdrowotny.
3. Wymiar społeczny.

O dwóch pierwszych pisałem już sporo: w wymiarze sportowym chodzi o dawanie każdemu uczestnikowi treningów poczucia, że robi postępy na swoją miarę i zgodnie ze swoimi potrzebami, a wymiar zdrowotny realizuje potrzebę ruchu, dbania o sylwetkę, poczucia lepszego panowania nad własnym ciałem. Wymiar społeczny jest jednak tak samo ważny jak dwa pozostałe, a dla niektórych osób nawet ważniejszy, zwłaszcza w sporcie rekreacyjnym. Wielokrotnie na swoich

treningach obserwowałem, jak znajomości zawierane przy ping-pongowym stole przenosiły się poza salę. Ludzie, którzy spotykali się na początku tylko na treningach, stopniowo zaczęli utrzymywać kontakty towarzyskie. Nie należy przed tym uciekać, bo sport powinien wyzwalać pozytywne emocje i jeżeli jedna osoba jest w stanie stworzyć dobry klimat wokół rekreacji ruchowej, to tym bardziej są to w stanie zrobić dwie czy trzy osoby, kiedy połączą swoje siły. Każde tego typu relacje, przyjaźnie czy związki (bo takie również na sali sportowej mają swoje początki) są przykładami na to, że sport może nieść za sobą wartość dodaną i w bardzo realny sposób podnosić jakość czyjegoś życia, nie tylko za pomocą mocniej odbijanej piłki, wyżej podniesionej poprzeczki czy dalej rzuconego dysku.

JAK PRACOWAĆ Z UCZNIEM Z ZABURZENIAMI ZE SPEKTRUM AUTYZMU?

ĆWICZENIA

Opracowały: *Monika Rosińska, oligofrenopeda-
gog, psycholog, certyfikowany tera-
peuta behawioralny i motywujący
w fundacji Czas Dzieciństwa;
Martyna Witkowska, fizjoterapeu-
ta, hipoterapeuta, dyplomowany
terapeuta PNF, NDT Bobath, SI, Fits
w fundacji Czas Dzieciństwa*

➔ DIAGNOZA

Do podstawowych kryteriów diagnostycznych zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD – *Autism Spectrum Disorders*) zaliczane są: znaczące, stałe nieprawidłowości w obrębie komunikacji społecznej i interakcji oraz ograniczone, powtarzalne wzorce zachowań, zainteresowań i aktywności, które muszą wystąpić

we wczesnym dzieciństwie¹. W praktyce autyzm jest najczęściej diagnozowany w czwartym roku życia u jednego na osiemdziesięcioro ośmiu dzieci, częściej u chłopców (jeden na pięćdziesięciu czterech) niż u dziewczynek (jedna na dwieście pięćdziesiąt dwie)².

➔ JAKIE SĄ NAJCZĘSTSZE PROBLEMY UCZNIA ZE SPEKTRUM AUTYZMU?

Różnorodne natężenie poszczególnych objawów charakterystycznych dla ASD powoduje, że uczniowie z tą samą diagnozą stanowią niezwykle różnorodną grupę. Z jednej strony zatem możemy mieć do czynienia z dziećmi autystycznymi tzw. wysoko funkcjonującymi w normie intelektualnej, które mogą niezależnie działać, z drugiej zaś z dziećmi, u których występują poważne trudności w komunikowaniu się oraz liczne zachowania zakłócające (np. rutyny, stereotypie), niekiedy także współwystę-

puje upośledzenie umysłowe³. W związku z tym dzieci ze spektrum autyzmu korzystają z różnorodnych form edukacji takich jak nauczanie indywidualne, szkoły specjalne, szkoły integracyjne czy szkoły masowe. Na potrzeby niniejszego poradnika skoncentrujemy się na najczęstszych problemach uczniów klas integracyjnych z dwoma nauczycielami (wiodącym i wspomagającym) oraz uczniów szkół masowych z jednym nauczycielem w klasie, wspomagany czasem przez asystenta.

¹ W najnowszej klasyfikacji DSM-V obowiązującej od maja 2013 r. zaburzenia autystyczne i zespół Aspergera zostały włączone do jednej kategorii diagnostycznej – zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD). W innej klasyfikacji stosowanej w procesie diagnostycznym w Polsce ICD-10 autyzm i zespół Aspergera nadal funkcjonują jako oddzielne kategorie.

² Przytoczone dane pochodzą z 2012 r. i dotyczą USA. Polska nie ma dokładnych danych epidemiologicznych dotyczących tego zjawiska.

³ Niektóre źródła podają, że upośledzenie umysłowe występuje u ok. 70–80% autystycznej populacji.

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY DZIECI Z ASD	TRUDNOŚCI, KTÓRE MOGĄ POJAWIĆ SIĘ NA LEKCJI WF	PROPOZYCJE ROZWIĄZAŃ
trudności z rozumieniem mowy ciała	trudności z interpretacją sygnałów wysyłanych przez nauczyciela	➡ wydawanie prostych poleceń
rzadki i/lub krótkotrwały kontakt wzrokowy	uczeń nie naśladuje ćwiczeń demonstrowanych przez nauczyciela	➡ uczeń powinien być zawsze naprzeciwko nauczyciela
trudności z rozumieniem metafor	uczeń nie rozumie lub rozumie dosłownie niektóre pojęcia sportowe	➡ precyzyjne wyjaśnianie nowych pojęć
brak bliskich kolegów, przyjaciół	dziecko z ASD jest niechętnie wybierane przez inne dzieci do swoich drużyn	➡ chwalenie innych dzieci za pomoc dziecku z ASD
trudności z rozumieniem poleceń skierowanych do grupy	dziecko nie wykonuje poleceń nauczyciela	➡ wydawanie krótkich poleceń blisko dziecka ➡ nagradzanie za wykonywanie nawet bardzo prostych poleceń
preferowanie samotnej aktywności, nad którą uczeń ma pełną kontrolę	uczeń unika gier i zabaw z rówieśnikami	➡ proponowane zabawy powinny mieć jasną strukturę, przewidywalną dla ucznia
trudności z radzeniem sobie z przegraną	uczeń odmawia udziału w ćwiczeniach o charakterze rywalizacyjnym	➡ ćwiczenia w parach, małych zespołach opartych na kooperacji
stereotypowe zachowania motoryczne lub werbalne np. kiwanie się, machanie rękami, wydawanie specyficznych dźwięków	inne dzieci odbierają tego typu zachowania jako dziwaczne i niezrozumiałe	➡ wyjaśnienie innym dzieciom trudności dziecka z ASD
nietypowe zachowania sensoryczne np. nadmierna koncentracja na bodźcach wzrokowych, słuchowych, smakowych lub zapachowych	uczeń może źle reagować na hałas, fiksować wzrok na kolorowych ścianach, liniach narysowanych na boisku	➡ pomieszczenie do ćwiczeń powinno być w stonowanych kolorach
ograniczone zainteresowania	uczeń niechętnie podejmuje nowe aktywności	➡ wykorzystanie zainteresowań ucznia w systemie wzmacniania ➡ przeplatanie ćwiczeń, które uczeń zna, z tymi których nie zna

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY DZIECI Z ASD	TRUDNOŚCI, KTÓRE MOGĄ POJAWIĆ SIĘ NA LEKCJI WF	PROPOZYCJE ROZWIĄZAŃ
źle reaguje na nagłe zmiany	uczeń zachowuje się nieadekwatnie do sytuacji np. krzyczy, ucieka, stymuluje się	➔ przygotowanie planu zajęć ➔ nagradzanie za spokojne reagowanie na zmiany
trudności z koncentracją uwagi	po kilku ćwiczeniach uczeń zaczyna się stymulować	➔ dziecko z ASD powinno mieć częste przerwy w ćwiczeniach, w czasie których może pomagać nauczycielowi
trudności z naśladowaniem	uczeń ma trudności z odwzorowaniem prezentowanego przez nauczyciela ćwiczenia	➔ podział ćwiczenia na małe kroki ➔ nagradzanie za wykonanie każdego elementu zadania
trudności z rozumieniem mowy	dziecko nie rozumie polecenia	➔ krótkie, konkretne polecenia ➔ prowadzący stoi blisko dziecka, najlepiej przed nim ➔ modelowanie właściwego wykonania zadania
poziom rozwoju motorycznego poniżej wieku biologicznego	dziecko nie jest w stanie wykonać polecenia	➔ znaleźć bodziec motywujący ➔ poprawić możliwości fizyczne, funkcjonalne ➔ ułatwić wykonanie ➔ dobrać poziom zadania do możliwości dziecka
niski poziom motywacji do uczestniczenia w sytuacji zadaniowej	odmawia wejścia w zadanie	➔ włączyć w sposób pośredni, np. <i>nie chcesz kręcić hula-hoop, ale proszę pomóż mi i rozdaj, popatrz kto kręci dobrze</i> itp. ➔ znaleźć atrakcyjne dla dziecka aktywności i pomoce
trudności z wykonywaniem ciągu czynności	trudności z samodzielnym przebieganiem się do zajęć	➔ dać dziecku więcej czasu oraz wygodny strój łatwy do założenia ➔ wprowadzić obrazkowy plan ułatwiający samodzielne przebieganie się

Tabela: opracowanie własne

➔ PODSTAWOWE ZASADY PRACY Z DZIECKIEM Z ASD

ZASADA MAŁYCH KROKÓW

Punktem wyjścia w pracy z dzieckiem z zaburzeniami ze spektrum autyzmu powinna być rzetelna funkcjonalna diagnoza możliwości psychofizycznych dziecka. Na jej podstawie nauczyciel dostosowuje poziom ćwiczeń do poziomu umiejętności dziecka z ASD. Czasem może to oznaczać, że proponowane ćwiczenia będą się znacznie różnić od tego, co wykonują pozostałe dzieci na lekcji WF⁴. Kluczem do sukcesu jest wybranie ćwiczeń, które dziecko z ASD potrafi wykonać samo i które nie będą przekraczały jego możliwości na daną chwilę. Tego typu ćwiczenia powinny stanowić ok. osiemdziesiąt procent czasu lekcji. Pozostałe dwadzieścia to tzw. praca na poprzeczce, czyli ćwiczenia, które uczeń potrafi wykonać z niewielką pomocą nauczyciela lub rówieśników.

Zapamiętaj!

potencjał dziecka + mała trudność = SUKCES

WZMACNIANIE POZYTYWNE

To, co jest najważniejsze w pracy z dzieckiem to motywowanie do przewyżniania trudności. Podstawowym sposobem motywowania jest pozytywne wzmocnianie wszystkich zachowań, które są pożądane z punktu widzenia prowadzącego lekcję. Należy zatem zwracać uwagę na kontakt wzrokowy, wykonywanie poleceń, współdziałanie z rówieśnikiem. Stosując wzmocnienia, przyczyniamy się do tego, że uczeń będzie chętniej powtarzał dane zachowanie w przyszłości. Najważniejszą formą wzmocniania jest **stosowanie pochwał** (wzmocnienie społeczne), jednak w przypadku niektórych dzieci może się ono okazać niewystarczające. Wówczas warto rozważyć wprowadzenie bardziej złożonego systemu, jakim jest **żetonowy system wzmocnień** lub **kontrakt behawioralny**⁵.

Ważne, żeby wzmocniać społecznie nie tylko ucznia ze spektrum autyzmu, lecz także inne dzieci.

➔ PROPOZYCJE ROZWIĄZAŃ

JAK WYDAWAĆ POLECENIA?

Wykonanie polecenia przez ucznia w dużym stopniu zależy od sposobu jego wydania przez nauczyciela. Aby polecenie było skuteczne, powinno charakteryzować się następującymi cechami:

- ➔ musi zawierać tylko niezbędną treść;
- ➔ powinno być kierowane bezpośrednio do ucznia;
- ➔ musi być krótkie;
- ➔ unikamy ciągłego powtarzania poleceń;
- ➔ polecenia wydajemy spokojnym, opanowanym głosem.

⁴ Charakterystyczną cechą wielu dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu jest nieharmonijny rozwój. Zdaje się, że dziecko ma świetne wyniki w nauce matematyki, w sferze rozwoju motorycznego zaś znacząco odbiega od rówieśników.

⁵ Szczegółowe informacje na temat żetonowego systemu wzmocnień i kontraktów behawioralnych można znaleźć w podanej poniżej literaturze oraz na szkoleniach z podstaw terapii behawioralnej.

JAK ROZMAWIAĆ Z INNYMI DZIEĆMI?

Sposób rozmawiania z innymi uczniami na temat zaburzeń autyzmu zależy przede wszystkim od ich wieku. Dzieciom młodszym odpowiadamy przede wszystkim na pytania, które zadają. Odpowiedzi udzielamy w sposób opisowy, unikając etykietowania. Dzieciom starszym można zaproponować odpowiednią dla ich wieku literaturę przybliżającą problematykę autyzmu⁶. Można również zorganizować lekcję wychowawczą – bez obecności dziecka z ASD – na której zostaną wyjaśnione problemy ich kolegi lub koleżanki z klasy. Ważne jest jednak, aby wcześniej zapytać rodziców dziecka z ASD o opinię na ten temat.

JAK PRZYGOTOWAĆ PLAN ZAJĘĆ?

Forma planu zajęć powinna być dostosowana do potrzeb i możliwości dziecka. Dla dzieci młodszych i słabiej funkcjonujących wskazane jest przygotowanie **zdjęć, obrazków** lub **symboli**, dla dzieci umiających już czytać wystarczy zazwyczaj **forma pisemna**, która jest łatwiejsza w przygotowaniu dla nauczyciela.

JAK ORGANIZOWAĆ ĆWICZENIA?

Tym co ułatwia dziecku z ASD odniesienie sukcesu jest odpowiednie przygotowanie go do lekcji w czasie zajęć indywidualnych lub prowadzonych w małej grupie (np. zajęcia korekcyjne). W trakcie tego typu zajęć nauczyciel może sprawdzić, w jaki sposób dziecko radzi sobie z nowym ćwiczeniem, jakiego rodzaju trudności napotyka, a następnie pomóc mu je przezwyciężyć.

W czasie prowadzenia lekcji z klasą prowadzący stara się być zawsze na wprost dziecka. Istotnym elementem w prowadzeniu zajęć, decydującym o ich przebiegu i powodzeniu, jest dobór i kolejność ćwiczeń.

Rozgrzewka

Najlepiej zacząć od ćwiczeń, które są już przez dziecko opanowane. Najczęściej w czasie rozgrzewki opieramy się na ćwiczeniach ogólnych z zakresu motoryki dużej. Jeżeli widzimy, że ćwiczenia wykonywane są poprawnie, stopniowo podnosimy stopień trudności (przez zwiększenie obciążenia, szybsze tempo lub wydłużenie czasu trwania).

Przykład:

- a) skoki: obunóż w miejscu wolne-szybkie, na jednej nodze, z nogi na nogę;
- b) ruch ramion: góra-dół, na przemian: krążenie do przodu, do tyłu, przed sobą z przekraczaniem linii środka, na przemian jedna do przodu, a druga w tył;
- c) bieg dokoła sali: przodem, tyłem, przeplatanką.

Czas przeznaczony na rozgrzewkę to dziesięć do piętnastu minut. Cel tej części to przygotowanie organizmu do wysiłku oraz poprawa sprawności ogólnej.

Część główna

Następne dwadzieścia-trzydzieści minut to część główna, ważna, ponieważ tu pojawiają się nowe zadania ruchowe. Jest ona trudna, gdyż wymaga od uczestników największej koncentracji. Prowadzący dobiera zadania w zależności od tego, jaki jest główny cel zajęć.

Przykład:

- a) Może to być utrwalenie już poznanych zadań ruchowych w formie kombinacji typu tor przeszkód z kilku elementów. Wtedy mamy złożony łańcuch różnych aktywności ruchowych. Może pojawić się problem z zapamięta-

⁶ Wykaz literatury znajduje się na końcu poradnika.

niem kolejnych sekwencji. Pomocne w zadaniu może okazać się:

- miejsce, z którego dziecko będzie dobrze widziało kolejne etapy,
- wyeliminowanie czynników zewnętrznych typu hałas, które mogą rozpraszać dziecko,
- pokaz nie powinien trwać zbyt długo ze względu na krótki czas koncentracji dziecka,
- pokaz powinien być rzeczowy, bez zbędnych długich opisów słownych.

b) Rozwijanie cech motorycznych (szybkość, wytrzymałość, moc, skoczność, siła, zręczność, koordynacja ruchowa, gibkość) przez nowe zadania ruchowe. W zależności od tego, nad czym pracujemy i jakich przyborów będziemy używać, stopniujemy trudność. Jeśli ćwiczenia są prowadzone w parach, to dobieramy dziecko, które zachęci do ćwiczenia. Jeśli zadanie polega na naśladowaniu ruchu, to prezentuje go dziecko, które wykona go poprawnie. Jeśli zadanie jest dla grupy, to dziecko z ASD ma w nim aktywnie uczestniczyć, a nie stać z boku.

c) Ćwiczenia korekcyjne w wypadku wad postawy. Jeśli możliwości dziecka na to pozwalają, dobrze jest wykorzystać lustro lub ćwiczenie w parze. Bardzo istotne są wzrok, koncentracja i wychwycenie różnic. Zadaniem dziecka jest dostrzeże-

nie, co jest nieprawidłowo ustawione u niego bądź kolegi i poprawienie. Jeżeli dziecko z ASD jest wyżej funkcjonujące, utrwalamy pozycje wyjściowe do ćwiczeń i poprawne ich wykonywanie.

Wyciszenie

Ostatnie pięć–dziesięć minut lekcji (w zależności od stopnia pobudzenia grupy) należy przeznaczyć na wyciszenie. Mogą pojawić się tu ćwiczenia oddechowe lub czas na aktywność własną, którą dziecko lubi i która je uspokoi. Ważne jest, aby zajęcia miały pozytywne zakończenie.

Chcąc urozmaicić zajęcia i zwiększyć ich atrakcyjność, możemy np. zastosować ciekawe przybory do ćwiczeń, dać możliwość wyboru osoby, z którą uczeń chce ćwiczyć. Raz na jakiś czas można pozwolić, aby dziecko samo zdecydowało co chce robić, a jeżeli ma z tym problem, to dać mu możliwość wyboru z dwóch, trzech propozycji. Może też zaprezentować jakieś ćwiczenie podczas rozgrzewki.

Prowadzący powinien zadbać o miłą atmosferę podczas zajęć, bez nadmiernej rywalizacji. Lepsza jest praca zespołowa niż wyłonienie liderów z grupy. Oceniając, patrzymy na postępy i zaangażowanie, a nie osiągnięty wynik dla norm wiekowych.

➔ WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI

Niewykle ważnym elementem w realizacji pracy z dzieckiem ze spektrum autyzmu jest współpraca z rodzicami. Ze względu na wczesne diagnozowanie tego typu zaburzeń, dziecko rozpoczynające naukę w szkole ma już za sobą zazwyczaj pewną historię terapii. Z tego też powodu warto wcześniej spotkać się z rodzicami i zapytać o formę dotychczasowej terapii,

trudności oraz sposoby radzenia sobie z nimi. Ważne jest, aby dowiedzieć się, jakie są mocne strony dziecka oraz jego zainteresowania. Ze względu na rozwój fizyczny wskazane jest zachęcanie rodziców do aktywnego spędzania wolnego czasu oraz proponowanie różnych dyscyplin sportowych, które mogą zainteresować dziecko.

LITERATURA POLECANA DLA NAUCZYCIELI:

- ➔ Gary Barber, *Different Speeds and Different Needs: How to Teach Sports to Every Kid*, Baltimore 2010.
- ➔ Anna Budzińska, Marta Wójcik, *Zespół Aspergera. Księga pytań i odpowiedzi*, Gdańsk 2010.
- ➔ Artur Kotakowski, Agnieszka Pisula, *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*, Gdańsk 2011.
- ➔ Ewa Pisula, *Małe dziecko z autyzmem*, Gdańsk 2004.

LITERATURA POLECANA DLA DZIECI:

- ➔ Tony Attwood, *Świry, dziwadła i zespół Aspergera*, Warszawa 2010.
- ➔ Amenta A. Charles, *Krzyś jest wyjątkowy*, Gdańsk 2010.

**ADRESY PLACÓWEK PROWADZĄCYCH TERAPIĘ
I SZKOLENIA Z ZAKRESU TERAPII BEHAVIORALNEJ:**

- ➔ Fundacja CZAS DZIECIŃSTWA, ul. Wolumen 3, 01-912 Warszawa,
- ➔ Fundacja – Instytut Wspomagania Rozwoju Dziecka, ul. Malczewskiego 139, 80-114 Gdańsk,
- ➔ Polskie Stowarzyszenie Terapii Behawioralnej, os. Wysokie 7, 31-819 Kraków.



SCENARIUSZE LEKCJI

SZTUKA CYRKOWA NA LEKCJI WF

ĆWICZENIA

Opracowała: Anna Wojtalewicz, instruktorka
sztuki cyrkowej, artystka cyrkowa

Sztuka cyrkowa jest zbiorem umiejętności, które wywodzą się z cyrku oraz z kuglarskich widowisk ulicznych. Pozornie wydaje się, że jest ona zarezerwowana dla artystów cyrkowych. Nic bardziej mylnego! Oni nie rodzą się, żonglując pięcioma piłeczkami. To trening rozwijający ich ciała i umysły pozwala im na wykonywanie coraz bardziej skomplikowanych trików. Każdy może rozwijać swoje ciało i umysł, zatem każdy może nauczyć się cyrkowych sztuczek.

TRENUJĄC SZTUKĘ CYRKOWĄ:

- ➔ usprawniamy nasze mięśnie, zwiększamy świadomość ruchu oraz poczucie własnego ciała,
- ➔ aktywizujemy obie półkule mózgowe, rozwijamy nasze mózgi,
- ➔ usprawniamy naszą koordynację wzrokowo-ruchową oraz refleks,
- ➔ rozwijamy poczucie rytmu oraz plastykę ruchu,
- ➔ zwiększamy zdolność koncentracji oraz refleks,
- ➔ rozwijamy umiejętność dążenia do celu, uczymy się systematyczności,
- ➔ dobrze się bawimy.

Sztuka cyrkowa to duży zbiór dyscyplin. Zaliczamy do niego: **żonglerkę, ekwilibrystykę** (balansowanie), **gimnastykę, akrobatykę, pantomimę, klaunadę**. Trenowanie każdej z nich usprawnia nasze ciała i umysły. Jednak nie na każdą jest miejsce na zajęciach WF. Zachęcając do wprowadzania elementów cyrkowych czy prowadzenia całych zajęć ze sztuką cyrkową, wy-

brałam dyscypliny, które każdy nauczyciel WF-u może z powodzeniem zastosować u siebie na lekcji. Moją propozycją są ćwiczenia z żonglerki oraz ekwilibrystyki, uzupełniane w razie potrzeby elementami pantomimy czy gry aktorskiej.

Wykorzystaniem sztuki cyrkowej w pracy z dziećmi i młodzieżą zajmuje się prężnie rozwijająca się **pedagogika cyrku**. To nowatorskie podejście, którego głównym celem jest hobbystyczne, zabawowe uprawianie sztuki cyrkowej, a nie profesjonalne występowanie



fot. Kuba Kiljan, WF z Klasą

na arenie. Trenowanie sztuki cyrkowej przynosi wiele korzyści dla rozwoju psychofizycznego młodego człowieka, są to m.in.:

- ➔ rozwój ciała i umysłu,
- ➔ rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, przez co poprawia się umiejętność pisanie i czytania,
- ➔ poprawa koncentracji, skupienia na lekcji,
- ➔ rozwój spostrzegawczości, myślenia przestrzennego i zapamiętywania,
- ➔ integracja grupy, nauka pracy w zespole,
- ➔ rozwój wyobraźni, pobudzanie do twórczego działania,
- ➔ nauka otwartości na nowość, inność,
- ➔ przełamywanie onieśmienia, rozbudzanie ciekawości,
- ➔ przełamywanie fizycznego dystansu,
- ➔ wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- ➔ redukcja stresu, odprężenie umysłu i wprowadzenie w stan tzw. zrelaksowanej koncentracji.

Zajęcia ze sztuki cyrkowej są świetnym urozmaicheniem standardowych lekcji, a skoro przynoszą tyle korzyści, czemu by nie zacząć wprowadzać ich na lekcji WF?

SCENARIUSZ LEKCJI WF NA CYRKOWO

➔ ROZGRZEWKA CYRKOWA

Jak każda rozgrzewka ma ona za zadanie przygotować ciało i umysł do zajęć. Proponuję wykorzystać znane i lubiane przez dzieci/młodzież zabawy i wpleść w nie elementy cyrkowe poprzez zastosowanie odpowiedniego sprzętu. Znane zabawy pozwalają uczniom poczuć się pewnie na początku zajęć, powoli zapoznają dzieci z nowym tematem oraz wzbudzają w nich ciekawość.

BEREK CYRKOWY (5 MINUT)

Wybieram trzech berków: **akrobatę, klauna i dyrektora cyrku**. Każdy berek zakłada odpowiedni atrybut: wstążkę, czerwony nos, kapelusz. Pozostałych uczestników zabawy nazywam widzami. Każdy berek berkuje widzów poprzez dotknięcie ich ręką. Celem berków jest złapanie wszystkich widzów. Zberkowany widz

zostaje zaczarowany, może go odczarować niezberkowany widz. Celem widzów jest nie danie się złapać i odczarowywanie pozostałych.

Jeżeli widz zostanie zberkowany przez berka-akrobatę musi zatrzymać się i stanąć w dowolnej, wymyślonej przez siebie pozie akrobatycznej. Aby odczarować widza w pozie akrobatycznej niezberkowany widz musi stanąć przed nim w identycznej pozie. Jeżeli widz zostanie zberkowany przez berka-klauna musi się zatrzymać i, pocierając piąstką oczy, udawać, że płacze. Aby odczarować płaczącego, niezberkowany widz musi stanąć przed nim i rozśmieszyć go, pokazując jakąś zabawną minę. Jeżeli widz zostanie zberkowany przez berka-dyrektora cyrku, musi zatrzymać się, stanąć w rozkroku i ruchem rąk zapraszać do cyrku. Aby odczarować zapraszającego do cyrku, niezberkowany widz musi przejść pod jego nogami.

Berki cyrkowe wygrywają, gdy wszyscy widzowie będą stać w zaczarowanych pozach. Widzowie wygrywają, gdy po trzech–czterech minutach zabawy

żaden widz nie będzie zaczarowany. W pozostałych przypadkach jest remis.

➔ ŻONGLERKA PIŁECZKAMI

Piłeczki to najbezpieczniejsze, najtańsze i najłatwiejsze w przygotowaniu przyrządy do nauki żonglowania. Aby wykonać domowym sposobem piłkę do żonglowania, potrzebujemy osiemdziesięciu gramów kaszy, starych rajstop oraz dwóch okrągłych balonów. Koszt wykonania jednej piłeczki to około sześćdziesiąt groszy i dwie minuty pracy. Piłeczka wykonana tą metodą jest miękka, stosunkowo lekka i łatwo układa się w dłoni.

ĆWICZENIA Z JEDNĄ PIŁECZKĄ (8 MINUT)

Kłaskanie. Podrzucaamy piłeczkę pionowo do góry, klaszczemy w dłonie, a następnie łapiemy piłeczkę. Udało się? Świetnie! Przechodzimy dalej i wykonujemy dwa klaśnięcia, następnie trzy, cztery, pięć. Na koniec staramy się pobić swój rekord klaśnięć.

Głowa, ramiona, kolana, pięty... Ćwiczenie podobne do kłaskania, ale zamiast kłaskać dotykamy obiema rękami części ciała, zgodnie ze słowami piosenki „Głowa, ramiona, kolana, pięty, kolana, pięty, kolana, pięty, oczy, uszy, usta, nos...”. Najpierw staramy się po prostu dotknąć kolejnych części ciała. Następnie usiłujemy wykonać całą sekwencję podczas jednego podrzucenia.

Hop, ziup oraz ty-ci-ty-ci, czyli układ żonglerski dla młodszych dzieci. Pokazujemy dzieciom trzy proste triki i nadajemy im nazwy. Przykładowo: hop to przerzut piłki z ręki do ręki po łuku, ziup to poziome podanie piłki z ręki do ręki, a ty-ci-ty-ci to pionowe podrzucenie piłki w tej samej ręce. Po nauczeniu się nazw trików podajemy sekwencję np. „ty-ci-ty-ci, hop, hop, ty-ci-ty-ci, ziup”, a uczniowie próbują ją pokazać.

Siteswap: 0, 1, 2, 3, 4, czyli układ żonglerski dla starszych uczniów. Siteswap to notacja pozwalająca zapisywać żonglerskie triki za pomocą cyfr. Poznanie tej zasady umożliwi uczniom w przyszłości doskonalenie żonglowania oraz wymyślanie własnych trików. 0 oznacza brak piłki w ręce, 1 poziomy przerzut piłki z ręki do ręki, 2 oznacza, że ręka trzyma piłkę, 3 to przerzut piłki z ręki do ręki po łuku na wysokości swoich oczu, 4 to podrzut piłki w tej samej ręce na wysokości około dziesięciu centymetrów nad swoją głową. Uczniowie kolejno uczą się numerów i robią odpowiadające im ruchy. Następnie wykonują sekwencje żonglerskie, raz ruszając prawą, raz lewą ręką. Zaczynamy, trzymając piłeczkę w lewej dłoni. Uczniowie dodają kolejno rzuty i tworzą całą sekwencję. Co pięć rzutów odtwarzamy cały układ i idziemy dalej, aż do piętnastu rzutów.

Zamrażanie ręki. Ręka, w której znajduje się piłka, jest ręką ruchomą. Ręka bez piłki to ręka zamrożona. Zadaniem ręki ruchomej jest dokładne, celne przerzucenie piłki do zamrożonej. Ćwiczenie powtarzamy, wyrzucając piłkę na różne wysokości oraz ćwicząc na lewą i prawą stronę.

ĆWICZENIA Z DWIEMA PIŁECZKAMI (5 MINUT)

Rzucanie na zmianę w rytmie. Żonglowanie dwiema piłeczkami odbywa się na zmianę, tzn. rzut wykonuje raz prawa, raz lewa ręka. Trzymamy po jednej piłeczce w każdej ręce, następnie na zmianę wyrzucamy piłeczki pionowo do góry, gdy pierwsza piłeczka spada, ruch zaczyna druga itd. Ćwiczenie poprawia płynność i plastyczność rzucania.

Pierwszy krok żonglera. To ćwiczenie zbliża nas do rzucania trzema piłeczkami. Żonglerka nieparzystą liczbą piłek odbywa się poprzez przrzucanie ich z ręki do ręki. Trzymamy po jednej piłeczce w dłoni. Piłkę trzymaną w prawej ręce umownie oznaczamy jako P, trzymaną w lewej jako L. Dobrze mieć dwie piłki różnych kolorów. Pierwszy ruch wykonuje ręka prawa i wyrzuca piłkę P do lewej ręki. Przed złapaniem piłki P, lewa ręka wyrzuca piłkę L do prawej ręki i od razu łapie piłkę P. Ręka prawa łapie piłkę L. To samo ćwiczenie wykonujemy, zaczynając od ruchu ręką lewą.

ŻONGLERKA TRZEMA PIŁECZKAMI (5 MINUT)

W prawej ręce trzymamy dwie piłki: P oraz D, a w ręce lewej piłkę L. Pierwszy ruch wykonuje ręka prawa i wyrzuca piłkę P do lewej ręki. Przed złapaniem piłki P, lewa ręka wyrzuca piłkę L do prawej i od razu łapie piłkę P. Prawa ręka wyrzuca piłkę D i łapie piłkę L. Lewa ręka wyrzuca kolejno piłkę P i łapie D. Prawa wyrzuca L i łapie P itd. To jest zasada żonglowania trzema piłeczkami. Oczywiście na początek dajemy uczniom za zadanie wykonanie trzech przrzutów, następnie czterech itd., aż poczują, że jest to powtarzający się ruch i zaczną płynnie żonglować.

➔ BALANS NA ROLA-BOLA

Rola-bola to bardzo prosty sprzęt stawiający nie lada wyzwanie naszemu zmysłowi równowagi – rura ułożona poziomo na ziemi, na której kładzie się deskę. Zadaniem ćwiczącego jest balansowanie na desce w taki sposób, żeby nie dotykała podłoża.

BALANS NA SUCHO (2 MINUTY)

Stajemy wygodnie na dwóch nogach i próbujemy wykonać następujące zadania. Sięgamy dłonią za siebie i dotykamy pięty, następnie wykonujemy podskok, pótobrót oraz pełen obrót. Stajemy na jednej nodze i wykonujemy jaskółkę oraz dotykamy ręką pięty. Zamieniamy nogę.

Wyciągamy wraz z uczniami wnioski z wykonanych ćwiczeń. Łatwiej balansuje się na lekko ugiętych nogach, gdy ciało jest delikatnie naprężone. Trzymając ręce na boki, pomagamy sobie w utrzymaniu równowagi. Oczywiście powinniśmy patrzeć na jeden punkt na wprost.

NAUKA WCHODZENIA, SCHODZENIA I BALANSU NA ROLA-BOLA. METODY ASEKURACJI (5 MINUT)

Prezentujemy dzieciom, jak prawidłowo korzystać ze sprzętu. Pozycja startowa to sprzęt ustawiony tak,

aby jeden koniec deski dotykał podłogi. Na ten koniec stawiamy nogę, a następnie, naciskając drugą nogą na przeciwny koniec, staramy się wjechać na przyrząd. Podczas balansu stoimy prosto, nogi są lekko ugięte, głowa patrzy na wprost, a ręce wyciągamy do boku. Aby zejść z przyrządu, należy przesunąć ciężar ciała na jedną ze stron i oprzeć koniec deski o podłogę.

Przed przystąpieniem dzieci do ćwiczeń należy pokazać im metody asekuracji. Jeżeli na sali znajdują się drabinki, uczniowie stawiają sprzęt przed drabinkami, i, trzymając się dłońmi szczebelków, próbują wchodzić, schodzić i balansować na rola-bola. Na sali bez drabinek oraz na boisku szkolnym dzieci muszą nauczyć się asekurować siebie nawzajem. Podczas asekuracji stajemy przed ćwiczącym i podajemy mu ręce zaciśnięte w pięści, których będzie mógł się chwycić w razie potrzeby. Można również stanąć z tyłu, ale jest to mniej wygodne dla ćwiczącego. Nigdy jednak nie należy stać z boku, gdyż przesuwająca się deska łatwo może nas boleśnie uderzyć w nogę.

KLASKANIE (3 MINUTY)

Ćwiczenie pozwalające wydłużyć czas swobodnego balansu na rola-bola bez asekuracji. Puszczamy drabinkę lub pięści osoby asekurującej i klaszczemy raz

w dłonie. Następnie wykonujemy to samo, klaszcząc dwa razy. Kolejno trzy, cztery itd., aż pocujemy się swobodnie w balansie.

ZADANIA NA ROLA-BOLA (3 MINUTY)

Ci, którzy czują się już w miarę swobodnie na przyrządzie, starają się wykonać przysiad podczas balansu i dotknąć ręką pięty, deski, a następnie pod-

łogi. Na początek proponuję wykonywać ćwiczenia przy drabinkach lub osobie asekurującej.

BALANS NA ROLA-BOLA Z JEDNĄ PIŁECZKĄ (2 MINUTY)

Podczas balansu próbujemy przełożyć piłeczkę z ręki do ręki, pod nogą, za plecami. Następnie próbujemy wyrzucić piłkę i złapać oraz wyrzucić, klasnąć i złapać.

➔ ZABAWY WYCISZAJĄCE (7 MINUT)

Na zakończenie zajęć cyrkowych dobrym pomysłem jest wykorzystanie sprzętu cyrkowego do pantomimicznych czy aktorskich działań. Moją propozycją są kalambury ze sprzętem cyrkowym. Dzieci kolejno pokazują scenki, w których wykorzystują piłeczkę

jako rekwizyt. Trudność polega na tym, że piłeczka nie może być piłeczką w przedstawianej scenie. Może natomiast stać się okiem, pomidorem, pompomem, guzikiem itp. Zadaniem reszty dzieci jest odgadnięcie, czym jest piłeczka.

PEDAGOGIKA PRZYGODY

ĆWICZENIA

Opracowały: Agnieszka Leśny, założycielka fundacji Pracownia Nauki i Przygody, dyplomowany pedagog oraz kulturoznawca i animatorka kultury; Edyta Mantorska, socjolog, absolwentka Międzywydziałowych Studiów Ochrony Środowiska, przyrodnik i edukator, prowadzi warsztaty w Fundacji Pracownia Nauki i Przygody

To co nazywamy pedagogiką przygody jest syntezą dziedzin zwanych na Zachodzie outdoor & adventure education będących częścią ruchu experiential education. Ruch ten, zapoczątkowany w XIX wieku, jest powszechnie znany i stosowany zarówno w edukacji formalnej, jak i nieformalnej w takich krajach jak USA, Holandia, Belgia czy Wielka Brytania.

W Polsce jest to koncepcja stosowana w praktyce, ale jej zaplecze teoretyczne dopiero się rozwija. W pe-

dagogice przygody wykorzystujemy proces uczenia się poprzez **samodzielne doświadczenie** oraz ekspe-

rymentowanie. Działanie nastawione jest na poznanie (zdobywanie wiedzy i umiejętności) podczas zajęć w plenerze. Natura jest środkiem, tłem oraz pretekstem do uczenia się. Przyroda oraz grupa stanowią naturalne środowisko wychowawcze. Nauczyciel występuje zazwyczaj w roli towarzysza, mentora, trenera – a rzadziej osoby podającej wiedzę czy instruktora. Charakterystycznymi formami wykorzystywanymi w pedagogice przygody są gry zespołowe na świeżym powietrzu, wędrowki i ekspedycje, wspinaczka, zadania z wykorzystaniem lin, sporty wodne, tucznictwo, budowanie tratw, wyprawy z elementami survivalu.

Działania pedagogiki przygody najczęściej nastawione są na kształtowanie tzw. umiejętności miękkich. Budowanie zaufania w grupie (także zaufania uczniów do nauczyciela), umiejętności negocjacji, skutecznej komunikacji, stosowania niestandardowych rozwiązań, poszukiwania ukrytych talentów, skutecznego zarządzania zasobami grupy. Składa się to na budowanie kapitału społecznego, bardzo potrzebnego w dzisiejszych czasach.

Nauka przez doświadczenie odbywająca się w terenie jest zazwyczaj bardziej lubiana przez uczniów niż tradycyjne formy nauczania, co często przekłada się na zwiększenie ich motywacji do nauki. Istnieje bardzo wiele badań naukowych potwierdzających pozytywny wpływ wykorzystania *outdoor education* w edukacji szkolnej.

Pedagogika przygody, która wywodzi się z filozofii i nauczania Johna Deweya, Kurta Hahna, Lorda Baden-Powella, dzisiaj wykorzystuje wiedzę i katalog metod

wypracowanych przez organizacje specjalizujące się w nauczaniu tą metodą. Kluczowe zasady to:

- ➔ człowiek uczy się sam, a nie jest nauczany (konstruktywizm, neurodydaktyka),
- ➔ łatwiej, milej i efektywniej uczymy się w grupie,
- ➔ w działaniach (grach, wyzwaniach, zadaniach) uczestnicy MAJĄ wybór. Nie ma przymusu (zasada *challenge by choice*),
- ➔ możliwie jak najwięcej treści nabywamy poprzez realne doświadczenie (zasada *learning by doing*),
- ➔ w uczeniu wykorzystuje się cykl Kolba i teorię stylów uczenia się,
- ➔ zajęcia przeprowadza się w oparciu o transfer wiedzy z doświadczenia (gry) do realnego życia za pomocą wspólnych podsumowań,
- ➔ trener jest towarzyszem, a nie głośnikiem, z którego wydobywa się wiedza,
- ➔ proces odbywa się w bezpiecznej atmosferze (bezpieczeństwo emocjonalne, fizyczne, społeczne),
- ➔ unika się prostego oceniania na rzecz konstruktywnej informacji zwrotnej bądź oceniania kształtującego.

PEDAGOGIKA PRZYGODY NA LEKCJI WF

Temat: współpraca (45 min)
Uczestnicy: jedna klasa (15–25 osób), gimnazjum lub liceum
Materiały: spinacze do bielizny, stoper, piłki (jak najwięcej piłek w różnych rozmiarach: od małych miękkich piłek do gry w zośkę, przez różne gumowe piłki dla dzieci,

piłki do tenisa, do palanta, do gry w bule, na piłkach do koszykówki i dmuchanych piłkach plażowych kończąc, minimum 20 sztuk), pojemnik na piłki (na tyle duży, żeby zmieściły się wszystkie), wiaderko (nie musi być duże), długa lina, gumizela.

Cele ogólne:

- ➔ nauka współpracy i poprawa komunikacji w grupie,
- ➔ rozwój umiejętności myślenia strategicznego,
- ➔ poprawa umiejętności podejmowania decyzji,
- ➔ rozwój myślenia poza schematami,
- ➔ zastosowanie dotychczasowych umiejętności.

Cele szczegółowe:

- ➔ wypracowanie efektywnego stylu komunikacji danej grupy w grze,
- ➔ opracowanie i przećwiczenie skutecznej strategii,
- ➔ ćwiczenie umiejętności psychomotorycznych.

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ (3 MIN)

Powitanie uczestników, ustalenie zasad pracy.

Jedną z najważniejszych i podstawowych zasad pedagogiki przygody jest dobrowolność. Uczestnicy sami decydują, czy wezmą udział w aktywności i jaka będzie ich rola. Akceptujemy odmowę, jednak nie oznacza to, że uczniowie pozostają bierni – proponujemy im wtedy na przykład pilnowanie zasad, czasu lub, jeśli ćwiczenie

tego wymaga, asystę bądź asekurację. Choć zasada ta jest szczególnie ważna w grach kontaktowych lub wymagających podjęcia ryzyka (fizycznego, społecznego, psychicznego) – stosujemy ją zawsze, by podkreślić, że to uczeń jest podmiotem, ma prawo do decydowania o sobie, a nasze gry czy zabawy są dla niego propozycją rozwojową. Takie podejście ma swoje umocowanie w teorii *experiential education*.

KLAMERKI (4 MIN)Cele szczegółowe:

- ➔ rozgrzewka,
- ➔ ćwiczenie refleksu,
- ➔ ćwiczenie myślenia wykraczającego poza schematy.

Materiały: spinacze, stoper, lina bądź kreda do zaznaczenia granic pola gry.

Przebieg:

Wyznaczamy pole gry (mniej więcej połowę boiska do koszykówki) i zapraszamy uczniów do środka. Rozdajemy każdemu dwie klamery, które przypinają do swoich ubrań powyżej pasa. Gra składa się z dwóch tur, każda trwa minutę.

W pierwszej turze zadanie polega na zdobyciu jak największej liczby klamer. Nie można biegać z klamerami w ręku, muszą być zawsze przypięte w widocznym miejscu. Poruszamy się tylko w wyznaczonym polu.

Po upływie czasu porównujemy wyniki: kto zdobył pięć spinaczy lub więcej, kto cztery itd., a kto nie ma żadnego?

Druga tura ma inne zasady, choć trwa tak samo długo. Tym razem chodzi o to, żeby pozbyć się wszystkich klamer.

Po minucie ponownie podsumowujemy: kto nie ma spinaczy, kto ma jeden, dwa itd. Warto dokładnie obejrzeć wszystkie osoby – spinacze często przypinane są do kapturów lub szalików z tyłu. Następnie omawiamy strategię uczestników. Przypominamy, jakie były zasady gry i jaki był jej cel. Co uczniowie robili, żeby pozbyć się swoich spinaczy? Kto przypinał je innym osobom? Kto robił coś innego?

Celem gry jest pokazanie, jak dalece kierujemy się w grach siłą przyzwyczajenia i schematami. W pierwszej turze zabieraliśmy innym spinacze i przypinaliśmy sobie. W drugiej, według tego modelu, chcemy odpiąć sobie i przypiąć innym. Tymczasem nasza wygrana wcale nie musi oznaczać przegranej innej oso-

by, możemy swoich spinaczy pozbyć się w zupełnie inny sposób: po prostu rzucając je na ziemię.

Grę warto podsumować, odwołując się do stawianych wcześniej celów. Klamerki są dobrym pre-

tekstem do rozmowy o potrzebie rywalizacji we współczesnym świecie oraz o tym, jak niekiedy dopowiadamy sobie w działaniach zasady, które nie istnieją.

FABRYKA PIŁEK (25–35 MIN)

Materiały: piłki, duży pojemnik, wiadro, stoper, lina ułożona na ziemi w kwadratowe pole o boku ok. 5 m.

W grach niezwykle ważna jest narracja. Wprowadza niepowtarzalny nastrój i pozwala uczestnikom głębiej wejść w interakcję. W fabryce piłek nauczyciel/trener/instruktor wciela się w rolę dyrektora fabryki. Jako szef wszystkich pracowników wymienia zasady, steruje nastrojem gry i jej dynamiką, może wprowadzać dodatkowe reguły, wywierać presję lub tworzyć luźniejszą atmosferę. Najważniejsze zasady to:

- ➔ Celem gry jest wyprodukowanie w poprawny sposób jak największej liczby piłek w określonym czasie.
- ➔ Należy przenieść jak najwięcej piłek z pudła do wiadra – wtedy piłkę uznajemy za wyprodukowaną.
- ➔ Żadna piłka nie może dotknąć ziemi.
- ➔ Piłki może wyciągać z pudła tylko jedna osoba i tylko jedna osoba może wkładać piłki do wiaderka na końcu.
- ➔ W przypadku przepiętnienia wiadra można je opróżnić do pojemnika, wtedy te same piłki mogą być ponownie wyprodukowane.
- ➔ Piłka musi przejść przez ręce wszystkich pracowników (uczestników), żeby została poprawnie wyprodukowana.
- ➔ Nie można podawać piłki sąsiadowi.

➔ Jedna tura gry trwa dwie minuty.

➔ Nie można wchodzić do środka pola – jest to śmiertelnie niebezpieczny obszar, zastrzeżony w hali produkcyjnej.

Uczestnicy mają na początku czas na określenie strategii. W tym czasie nie mogą dotykać piłek.

Po ogłoszeniu gotowości grupa przystępuje do działania: ustawia się wzdłuż linii, określa, kto wyjmie piłki, a kto wkłada. Dyrektor fabryki ustawia się przy punkcie końcowym: będzie liczył piłki i sprawdzał czas.

Na umówiony sygnał rozpoczyna się produkcja piłek. Pracownicy, zgodnie z ustaloną wcześniej strategią, podają sobie piłki, a dyrektor liczy te, które poprawnie wylądują w wiaderku i mierzy czas. Po dwóch minutach dyrektor daje sygnał zakończenia produkcji. Następuje podsumowanie, ile piłek zostało wyprodukowanych. Dyrektor zadaje grupie pytania:

- ➔ Czy są zadowoleni ze swojego wyniku?
- ➔ Czy są zadowoleni ze swojej strategii?
Czy chcą coś zmienić?
- ➔ Czy są w stanie poprawić swój wynik?

Grupa dostaje pięć minut na zastanowienie się, w jaki sposób może wyprodukować więcej piłek. Po tym czasie powtarzamy turę.

Po drugiej turze ponownie następuje krótkie podsumowanie: jaki wynik został osiągnięty i czy grupa jest z niego zadowolona. Na dalsze podsumowanie zapraszamy do gumizeli.

PODSUMOWANIE W GUMIZELI (7 MIN)

Gumizela to elastyczna taśma z lycry o długości od czterech do siedmiu metrów i szerokości stu czterdziestu centymetrów, złączona szwem. Można ją wykorzystywać m.in. do działań podnoszących poczucie wspólnoty grupy.

Na początku podajemy gumizelę uczestnikom tak, żeby każdy trzymał ją w dwóch dłoniach. Jeśli ją lekko naciągniemy, utworzymy krąg. Uczestnicy wchodzi do środka i naciągają płachtę na wysokości od ramion do połowy ud. Na dany sygnał wszyscy odchylają się do tyłu – elastyczna ściana podtrzymuje uczestników, którzy mogą nawet zamknąć oczy, budując zaufanie do grupy. Następnie podnosimy się. Stajemy prosto, w różnych odstępach od siebie. To ćwiczenie jest bardzo wyciszające i doskonale nadaje się do uspokojenia emocji po grach z elementami biegania czy silnej rywalizacji. Na sygnał, przytrzymując gu-

mizelę na ramionach, cała grupa siada, a elastyczna taśma wygodnie podtrzymuje ich plecy.

Następuje podsumowanie gry, rozmowa o strategii, komunikacji i pracy grupowej. Prowadzący tak steruje dyskusją, aby każdy miał szansę na wypowiedzenie swojej opinii.



LXVIII Liceum Ogólnokształcące im. T. Chałubińskiego w Warszawie

GUMIZELA NA ZAKOŃCZENIE (3–5 MIN)

Na koniec zajęć proponujemy energetyczną zabawę w byka. Jedna osoba zostaje bykiem i wchodzi do środka okręgu. Pozostali trzymają w dłoniach zwiniętą gumizelę. Byk stara się wydostać z pułapki. Może to zrobić na dwa sposoby: dotykając dłoni kogoś na zewnątrz (osoby na zewnątrz mogą puścić gumizelę) lub dotykając gumizelę ziemi – wtedy osoba po lewej zostaje bykiem. Gra trwa kilka tur, w zależności od tego, ile mamy czasu.

Nieprawidłowe korzystanie z gumizeli w dynamicznych działaniach może skończyć się wypadkiem. Ze względu na ryzyko upadku zalecamy, aby stosować ją na bezpiecznym podłożu, np. na trawie, bez kamieni, korzeni i innych przeszkód. Osoby poniżej osiemnastego roku życia powinny bawić się pod opieką dorosłych.

Więcej o pedagogice przygody można znaleźć w:

- Matt Berry, Chris Hodgson, *Adventure Education: An Introduction*, Routledge 2011.
- Simon Beames, Peter Higgins, Robbie Nicol, *Learning Outside the Classroom*, Routledge 2012.
- *Edukacja Przygodą*, red. Ewa Palamer-Kabacińska, Agnieszka Leśny, Warszawa 2013.
- *Przygoda w edukacji, edukacja w przygodzie*, red. Ewa Palamer-Kabacińska, Agnieszka Leśny, Agnieszka Bąk, Warszawa 2014.

Obszerna bibliografia: <http://www.naukaprzygoda.edu.pl/czytelnia/bibliografia/>.

CROSSFIT

ĆWICZENIA

Opracowała: Katarzyna Gilla, instruktorka fitness

Crossfit to trening siłowo-wytrzymałościowy, którego celem jest budowa ogólnej sprawności fizycznej. Polega na wykonywaniu różnych ćwiczeń angażujących duże grupy mięśni w krótkiej jednostce czasu. Ćwiczenia wykonujemy w tzw. obwodach, czyli jedno po drugim, z minimalnymi przerwami między każdym.

Crossfit na lekcji WF to tak naprawdę trening interwałowy w formie stacyjnej, obwodowej.

Poszczególne ćwiczenia w obwodzie powinny być zaplanowane w taki sposób, aby naprzemiennie wzmacniały różne partie ciała bądź wszechstronnie rozwijały naszą kondycję. W rezultacie równomiernie pracujemy nad zwinnością, koordynacją, wydolnością tlenową, jak również wzmacniamy ciało i rzeźbimy sylwetkę.

ZALETY TRENINGU CROSSFIT

Zaletą treningu obwodowego i ćwiczeń crossfitowych w szkole jest wszechstronny rozwój siły, wytrzymałości i przede wszystkim kondycji ucznia bez dodatkowego obciążenia. Większość ćwiczeń opiera się na walce z ciężarem własnego ciała i siłą grawitacji. Ćwiczenia nie są dla uczniów nudne, ponieważ co chwilę się zmieniają, a ich różnorodność zależy tylko od naszej kreatywności. Satysfakcja po skończonym obwodzie i pozytywne zmęczenie są widoczne na twarzach ćwiczących.

Myślą przewodnią treningów crossfit jest przetrwanie. Uczniowie mają okazję pokonać własne słabości i przekroczyć granice swojej wytrzymałości, dzięki temu taki trening kształtuje charakter. Jak crossfit wpływa na zdrowie? Jak każda inna aktywność fizyczna ma wiele zalet. Poprawia wydolność oddechową i sprawność fizyczną, wzmacnia mięśnie i stawy, odporność organizmu, poprawia samopoczucie oraz kondycję psychiczną, a także rozładowuje stres. Co najważniejsze, taki trening przyspie-

sza przemianę materii, a podwyższony metabolizm utrzymuje się przez trzy-cztery godziny po zakończeniu ćwiczeń.

PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ

Podczas zajęć typu crossfit bardzo ważna jest odpowiednia motywacja uczniów i psychiczne przygotowanie do wysiłku fizycznego. Taki trening to praca przez cały czas na wysokim poziomie zmęczenia. Uczniowie często gdy tylko poczują wyczerpanie, poddają się i rezygnują z dalszej walki (czyli kontynuowania ćwiczenia). Zadaniem nauczyciela jest uświadomienie uczniom jeszcze przed rozpoczęciem obwodu, że najlepszy efekt osiągamy wtedy, gdy przekraczamy granice zmęczenia. W ten sposób pracujemy nad wytrzymałością siłową. Powiedzenie uczniom, że łatwo nie będzie, ale na pewno dadzą radę, będzie to dla nich dużym wsparciem.

DOZOWANIE

Na lekcji crossfit każde ćwiczenie wykonujemy w określonej jednostce czasu. Należy zaplanować długość wykonywanych ćwiczeń w trakcie całego obwodu i długość przerwy pomiędzy nimi, czyli czas na odpoczynek dla ucznia i przejście do kolejnej stacji. Pamiętajmy o tym, że wypoczynek musi być na tyle krótki, żeby częstotliwość skurczów serca (HR) lekko spała, jednak cały czas była dosyć wysoka. Im krótszą przerwę ustalimy, tym bardziej intensywny będzie nasz trening.

Przykładowe kombinacje czasowe dla treningu cross-fit (w formie obwodowej):

- ➔ 1 min 15 s wysiłku na 20 s odpoczynku,
- ➔ 1 min wysiłku na 15 s odpoczynku,
- ➔ 40 s wysiłku na 10 s odpoczynku.

STRETCHING

Po zakończonym treningu bardzo ważny jest stretching, czyli zestaw ćwiczeń polegających na rozciągnięciu mięśni w celu ich uelastycznienia, wydłużenia włókien mięśniowych i zwiększenia zakresu ruchu w stawach.

Rozciąganie chroni przed urazami i kontuzjami. Pomaga w wyrównaniu napięć mięśniowych, a także sprzyja wydalaniu toksyn z organizmu.



Szkoła Podstawowa nr 15 w Chorzowie

PRZYKŁADOWY KONSPEKT LEKCJI DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ:

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA (13 MIN)

Czynności organizacyjne (2 min)

Zbiórka w szeregu, powitanie. Sprawdzenie obecności, dyspozycji zdrowotnych i gotowości do zajęć. Zapoznanie z tematem zajęć, przedstawienie zadań. Motywacja.

Wersja I – lekcja na sali gimnastycznej

Staramy się od samego początku przyzwyczaić organizm do intensywności wysiłku, jaki będziemy wykonywać.

- ➔ trucht dookoła sali (2 min),
Ustawiamy ćwiczących w szeregu na długość sali. Za każdym razem uczniowie wykonują poszczególne ćwiczenia w truchcie do przodu (na całej szerokości sali) i wracają tyłem w truchcie – wycofanie.

- ➔ krążenia ramion naprzemianstronne w przód/w tył,
- ➔ krążenia ramion oburącz w przód/tył w podskokach,
- ➔ krok odstawno-dostawny prawym/lewym bokiem,
- ➔ podpór przodem – wytrzymanie 20 sekund,
- ➔ krok skrzyżny prawym/lewym bokiem,
- ➔ pajacyki 20 powtórzeń,
- ➔ skoki na prawej/lewej nodze,
- ➔ krążenia bioder w prawą/lewą stronę (3 razy na stronę),
- ➔ skrętoskłony,
- ➔ wypady do boku,
- ➔ przysiad podparty – wyrzut obu nóg w tył, powrót zeskokiem,
- ➔ krążenia kolan, stawów skokowych,
- ➔ skip A w miejscu – 20 sekund,
- ➔ przysiad i wyskok w górę z podniesieniem ramion 10 razy.

Wersja II –lekcja fitness – przy muzyce

- ➔ marsz w miejscu 16 razy,
- ➔ Step Touch 8 razy – prawą nogą krok do boku, dostaw lewą, powrót – krok do boku lewą nogą, dostaw prawą,
- ➔ Step Touch + ręce 8 razy – dodaj krążenia wyprostowanych ramion w tył,
- ➔ Heel back 8 razy – krok do boku prawą nogą, lewą ugnij w kolanie tak, żeby pięta była z tyłu na wysokości kolana, powrót – krok lewą nogą do boku, a prawa pięta do góry,
- ➔ V-step 8 razy – kreślimy na ziemi literę „V”, zaczynając od prawej nogi w przód po skosie, postaw nogi szeroko do rozkroku – powrót (nogi złączone),
- ➔ podwójny Step Touch 4 razy – dwa kroki odstaw dostaw w prawą stronę, dwa w lewą,
- ➔ Grapevine 4 razy (krok skrzyżny) – krok do boku prawą nogą, lewą przetóż do tyłu na krzyż, prawa do boku, lewą dostaw; powrót w lewą stronę od lewej nogi,
- ➔ Promenada 4 razy – od prawej nogi trzy kroki do przodu, czwarty dostaw; powrót od lewej nogi; przy dostawieniu nogi dodaj kłaśnięcie,
- ➔ Heel Back po „L” 2 razy – krokiem z punktu 4 poruszamy się, kreśląc na ziemi odwróconą literę „L”, zaczynamy od prawej nogi,
- ➔ Step Out 8 razy – w miejscu w postawie rozkroczonej przenieś ciężar ciała na prawą nogę a następnie na lewą, zaakcentuj przeniesienie palcami stopy nogi wyprostowanej; dodaj obustronne krążenia barków w tył.



Flyfishtography, Flickr, CC BY-NC-ND 2.0

Kroki możemy modyfikować i łączyć – układamy dowolną kombinację (choreografię) wykonując jeden krok maksymalnie przez osiem bitów.

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA (25 MIN)

Rozstawiamy dwanaście stanowisk na sali gimnastycznej – zaznaczamy je słupkami, sprzętem bądź numerujemy kredą na podłodze. Następnie po kolei tłumaczymy i pokazujemy ćwiczenia, ustalamy czas ich wykonywania (np. minuta, przerwa – piętnaście sekund). Pracę na każdej stacji rozpoczynamy i kończymy na sygnal (kłaśnięcie, gwizdek itp.); następnie przechodzimy na kolejną stację zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zależnie od liczby uczniów dzielimy ich na dwu-, trzy- lub czteroosobowe zespoły.

Leżenie tyłem, skłony z piłką lekarską. Nogi ugięte, zaczepione o najniższy szczebelek drabinek, piłka trzymana w rękach wyprostowanych za głową. Przejście z leżenia do siadu. W leżeniu dotykamy piłką podłogi, w siadzie drabinek.

Skip A w miejscu – wysokie unoszenie kolan w podskokach.

Wykroki w przód. Z postawy zasadniczej wykonujemy jedną nogą wykrok w przód, uginając kolano do kąta prostego. Ugięte kolano nie przekracza linii palców stóp. Powrót do pozycji wyjściowej poprzez odpięcie w górę – z pięty. Zmiana nogi.

Uginanie ramion opartych o ławkę w podporze tyłem – wzmacnianie mięśnia trójkątowego ramienia. Wyprostowane ramiona oprzyj na ławeczce za plecami, nogi lekko zgięte w kolanach oparte na podłodze. Wykonaj ugięcie ramion, obniżając tułów. Pracujemy rękoma, nie biodrami.

Pajacyki – skok do rozkroku – kolana lekko ugięte, ręce bokiem podnieś nad głowę, powrót zeskokiem do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie aerobowe jako forma odpoczynku dla mięśni od wzmacniania, jednak ciągle utrzymująca podwyższone tętno.

Podpór przodem na przedramionach. Wytrzymanie w pozycji deski (plank). Barki ustawione nad łokciami. Brzuch napięty – podciągnięty do góry. Stopy w lekkim rozkroku, na szerokość bioder.

Squat – półprzysiad. Stań w lekkim rozkroku, kolana wyprostowane, ręce przed sobą na wysokości barków. Następnie wykonaj przysiad tak, żeby między udem a podudziem był kąt prosty. Pośladki powinny znajdować się na poziomie kolan, a kolana nie przekraczać linii palców stóp. Plecy proste. Podczas każdego zatrzymania w pozycji półprzysiadu należy wykonać wydech, a przed wykonaniem pozostałego ruchu wdech.

Prostowanie nóg w powietrzu. Siad ugięty, ręce oparte z tyłu na podłodze, palce dłoni skierowane w stronę nóg. Unieś stopy do góry. Wyprostuj nogi w powietrzu jak najniżej nad podłogą (nie dotykając jej). Odchylając tułów do tyłu, napnij mięśnie brzucha. Poprzez przyciągnięcie nóg z powrotem do klatki piersiowej, ciało wraca do pozycji wyprostowanej w siadzie.

Skoki zawrotne przez ławeczkę.

Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w podporze przodem. Naprzemienne przyciąganie kolana do klatki piersiowej i odstawienie do pozycji wyjściowej. Wydech w momencie spięcia mięśni brzucha (gdy kolano jest przy klatce).

Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej. Dowolne skoki, skipy.

Padnij – powstań. Przejście do leżenia na brzuchu i powrót do pozycji stojącej z wyskokiem w górę. Ćwiczenie należy wykonywać jak najszybciej. Propozycja wykonania: przysiad, zeskok do podporu przodem, leżenie na brzuchu (dotknięcie klatką piersiową do ziemi), powrót w odwrotnej kolejności.

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA – ROZCIĄGANIE (7 MIN)

Uczniowie ustawiają się w szachownicy lub w rozsypce, tak aby każdy miał miejsce do ćwiczeń. Ćwiczenia wykonujemy swobodnie, w sposób rozluźniający – nie na siłę.

Bardzo ważne jest w tym czasie prawidłowe oddychanie przeponą, dzięki czemu napięte do granic wytrzymałości mięśnie będą się rozluźniać, ułatwiając pogłębianie ruchu. Dodatkowo wydłużony wydech spowoduje większe skupienie na ćwiczeniu i zadziała relaksująco.

➔ Połóż się na brzuchu. Wyprostowane ręce rozłóż do boku. Prawą stopą dotknij do lewej ręki – prawy kołec biodrowy przedni odrywamy od podłogi, następnie lewą stopą dotknij do ręki prawej. Powtórz po trzy razy na stronę z zatrzymaniem na pięć sekund.

➔ Leżenie przodem, ręce ustawione przy klatce piersiowej, podeprzyj ciało na wyprostowanych rękach i wyciągnij głowę do góry. W tym czasie rozciągają się mięśnie brzucha. Ugnij prawą nogę w stawie kolanowym i biodrowym, tak żeby kolano leżało na ziemi po zewnętrznej stronie, po dziesięciu sekundach zmień nogę.

➔ Siad kłęczny. Spleć dłonie z tyłu za plecami, ściągnij barki do tyłu i wykonaj skłon z głębokim wydechem, dotykając czołem do podłogi i unosząc ręce do góry. Następnie wykonaj wdech i wyprostuj kręgosłup do pozycji wyjściowej. Powtórz trzy razy.

➔ Klęk prosty, postaw prawą stopę do przodu, tak żeby między udem a podudziem był kąt prosty. Następnie wyjdź do przodu biodrem – miednicę wypychamy do przodu i pogłębiamy ruch. W tej pozycji spróbuj unieść stopę poprzez ugięcie w stawie kolanowym i przyciągnąć ją rękoma do pośladka – wytrzymaj dziesięć sekund. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę.

➔ Przysiad podparty, dłonie ułożone przed tobą, dotykają podłogi. Powoli z wydechem prostuj kolana, cały czas trzymając klatkę piersiową jak najbliżej nóg. Wróć do przysiadu i z wydechem powtórz jeszcze raz.

➔ Stań w pozycji wyprostowanej ze złączonymi kolanami. Następnie chwyć ręką stopę i przyciągnij ją do pośladków. Noga na której stoisz powin-

na być lekko ugięta. W trakcie ćwiczenia ciało nie powinno przechylać się na boki. Wytrzymaj w takiej pozycji piętnaście sekund. Następnie powtórz ćwiczenie z drugą nogą.

- ➔ W pozycji stojącej unieś prawą nogę i oprzyj prawą stopę (kostkę) o lewe kolano, jednocześnie odwodząc prawe kolano na zewnątrz. Powoli z wydechem ugnij nogę, na której stoisz, schodząc do pozycji półprzysiadu, zachowaj kąt prosty w stawie, jednocześnie unosząc wyprostowane ręce do góry. Wytrzymaj w tej pozycji pięć sekund. Kręgosłup powinien być wyprostowany,



fot. Kuba Kiljan, WF z Klasą

głowa wyciągnięta do góry, a brzuch napięty – utrzymaj równowagę. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę.

Zajęcia kończymy dowolnym ćwiczeniem oddechowym.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA OSÓB ZAAWANSOWANYCH/GIMNAZJUM

Pompki na piłce lekarskiej. Podpór przodem, ręka oparta na piłce, ugięcie ramion w stawach łokciowych i powrót, przejście na drugą stronę piłki – cały czas w podporze.

W leżeniu na plecach unoszenie wyprostowanych nóg do pionu i opuszczanie do poziomu – bez klądzenia ich na podłogę. Ręce wyprostowane za głowę trzymają najniższy szczebelek drabinek. Pilnujemy, żeby przy unoszeniu nóg nie odrywać łędźwi od podłogi – plecy przyklejone.

Naskok obunóż na skrzynię/ławkę do pozycji półprzysiadu (ustawienie jak w podstawowym ćwiczeniu squat opisanym wyżej), zejście.

Bieg bokierski z hantelkami, czyli skip A z pracą rąk – energiczny wyprost w stawie łokciowym przed sobą na wysokości linii barków.

Kłęk podparty. Hantelek włoż w zgięcie kolanowe i ściśnij tak żeby nie wypadł. Unieś nogę do góry, aż kolano będzie w linii pośladka, stopa zgięta podeszwowo (point). Pogłębiaj ruch czyli wypychaj stopę do góry. Kolano nogi pracującej cały czas ustawione w jednej linii z udem i pośladkiem, brzuch podciągnięty do góry, dłonie ustawione pod barkami.

➔ PODSUMOWANIE

Stopień zaawansowania ćwiczeń i ich różnorodność zależy wyłącznie od naszej kreatywności. W czasie planowania obwodu pamiętajmy, aby przeplatać ćwiczenia kondycyjne i wzmacniające odmienne partie

mięśniowe. Lekcja będzie za każdym razem ciekawa i atrakcyjna, a pokonywanie własnych słabości przez uczniów sprawi, że poczują się silniejsi nie tylko fizycznie, lecz także psychicznie.

POMYSŁOWA ROZGRZEWKA

ĆWICZENIA

➔ CZĘŚĆ 1. ZABAWA NA DOBRY POCZĄTEK LEKCJI

Opracował: Konrad Tulej, nauczyciel WF
w VII LO im. Zofii Nałkowskiej w Krakowie, instruktor gimnastyki, koszykówki, lekkiej atletyki i kulturystyki

Rozgrzewka jest nieodzownym elementem wszystkich zajęć ruchowych. Do głównych funkcji rozgrzewki należy:

- ➔ doprowadzenie do optymalnego pobudzenia układu nerwowego ucznia,
- ➔ przygotowanie aparatu ruchu do pracy i chronienie go przed urazami,
- ➔ wzmożenie aktywności mechanizmów zaopatrzenia tlenowego, termoregulacji, gospodarki energetycznej i elektrolitowej oraz funkcji gruczołów,
- ➔ podniesienie motywacji uczniów do ćwiczeń.

Oto kilka przykładów zabaw ruchowych i tańca, które można przeprowadzić na dobry początek lekcji na wszystkich etapach edukacyjnych zarówno w sali gimnastycznej, na boisku, jak i w terenie.

RADOSNE POWITANIA

Uczniowie przemieszczają się w dowolnym kierunku na wyznaczonym terenie i jak najczęściej razy witają się, w sposób określany przez prowadzącego:

- ➔ ręka do ręki,
- ➔ stopa do stopy,
- ➔ ręka do stopy,
- ➔ łokieć do łokcia,
- ➔ łokieć do kolana,
- ➔ biodro do biodra,
- ➔ bark do barku,
- ➔ plecy do pleców,
- ➔ skłon w przód w rozkroku tyłem do partnera – ręce do rąk,
- ➔ w wyskoku przodem do partnera – ręce do rąk itp.

Liczba sposobów powitania jest praktycznie nieograniczona i zależy wyłącznie od kreatywności prowadzącego.

Zgodnie z zasadą racjonalnego stopniowania wysiłku najpierw można maszerować, następnie przejść do truchtu.

Zgodnie z zasadą wszechstronności uczniowie wykonują ruch zarówno jednoimienną stroną ciała (prawa do prawej, lewa do lewej) jak i różnoimienną (prawa do lewej, lewa do prawej).

Zabawę można zastosować jako zabawę integracyjną – bawiący się przy każdym powitaniu przedstawiają się i starają się zapamiętać imiona pozostałych uczestników zabawy.

Dla młodszych dzieci można wprowadzić opisy „witamy się jak...”.

Aby zwiększyć aktywność bawiących się, można wprowadzić elementy rywalizacji „kto więcej razy się przywita?”. Na zakończenie nie zapominamy podsumować wyników rywalizacji.

RADOSNE POWITANIA Z ZADANIEM DODATKOWYM

Bawimy się zgodnie z opisem powyżej. Po każdym powitaniu uczeń musi dotknąć dowolną lub wybraną częścią ciała znacznika (linie lub rogi boiska na sali, drzewa czy kamienie w przypadku zajęć w terenie), a następnie wraca do zabawy.

— *Może zdarzyć się, że grupa ułoży się w dwa koła (np. zewnętrzne przemieszcza się w prawo, a wewnętrzne w lewo). Należy ich wówczas pochwalić za pomysłowość i efektywne rozwiązanie, a następnie wprowadzić modyfikację, której celem będzie zwiększenie aktywności ruchowej uczniów.*

RADOSNE POWITANIA Z ĆWICZENIAMI KSZTAŁTUJĄCYMI

Bawimy się zgodnie z opisem powyżej. Po każdym powitaniu uczeń musi jak najszybciej udać się na wyznaczone pole (przylegające bezpośrednio do terenu zabawy) i wykonać samodzielnie osiem–dwanaście powtórzeń ćwiczeń kształtujących, a następnie wraca do zabawy.

Znaczniki powinny znajdować się na brzegach terenu zabawy, żeby uczestnicy zabawy nie wpadali na siebie, szczególnie jeśli wprowadzi się element rywalizacji, „kto więcej razy się przywita”.

— *Kolejność ćwiczeń kształtujących ustalana jest zgodnie z tokiem metodycznym i zadaniami zaplanowanymi do realizacji w głównej części lekcji.*

PIŁKA W TUNELU

Na początku zabawy nauczyciel podaje pozycję do utworzenia tunelu, np. w rozkroku w rzędzie. Uczniowie przemieszczają się w dowolnym kierunku na wyznaczonym terenie i obserwują prowadzącego. Nauczyciel w dowolnym momencie toczy piłkę po podłożu. Zadaniem uczniów jest stanąć w odpowiedniej pozycji tak, aby piłka przetoczyła się przez cały tunel utworzony z uczniów. Jeśli ktoś dotknie piłki lub nie zdąży ustawić się w tunelu, otrzymuje zadanie wymyślenia dla całej grupy ćwiczenia kształtującego.

Możemy wystawić ocenę z praktycznego stosowania wiedzy, za ciekawe i nieszablonowe ćwiczenia kształtujące.

— *Można stosować różne pozycje wysokie (rozkroki przodem i tyłem, wypady prawą i lewą nogą, prawą i lewą stroną do toczącej się piłki, itp.) oraz niskie (podpór przodem, bokiem, tyłem, kłęk podparty, itp.).*

SZYBKIE FORMACJE

Uczniowie przemieszczają się swobodnie na wyznaczonym terenie i obserwują prowadzącego. Nauczyciel w dowolnym momencie przekazuje informację słowną dotyczącą formacji, w której mają ustawić się uczniowie (koło, kwadrat, trójkąt, szereg, rząd, litera A, cyfra 6, itp.) i równocześnie na palcach ręki (lub rąk) uniesionej nad głową pokazuje liczbę osób tworzących daną formację. Np. trzy osoby tworzą trójkąt. Kto zostanie bez możliwości ustawienia się w zadanej

— *Ważne jest, żeby nauczyciel wydał polecenie głośno, z równoczesnym wyprostem ramion w górę i pokazać liczby na palcach wysoko nad głowę, tak by być słyszalnym i widzianym przez wszystkich uczniów.*

formacji (np. cztery osoby tworzą kwadrat, a mamy siedemnaście osób ćwiczących) lub ustawi się ostatecznie, otrzymuje zadanie wymyślenia dla całej grupy ćwiczenia kształtującego.

TANIEC BELGIJSKI

Muzyka: Laïs – „t Smidje

Ustawienie: w pierwszym kierunku tańca, w parach na obwodzie koła, partner bliżej środka, partnerka na zewnątrz.

Chwyt partnera: prawa ręka skierowana wnętrzem do góry.

Chwyt partnerki: lewa ręka od góry spoczywa na ręce partnera.

Rozpoczynamy nogą znajdującą się po stronie zewnętrznej – partner lewą, partnerka – prawą.

1. Cztery kroki do przodu, obrót do siebie, ustawienie tyłem.
2. Cztery kroki tyłem.
3. Zmiana kierunku tańca, cztery kroki przodem, obrót do siebie, ustawienie tyłem.
4. Cztery kroki tyłem.
5. Dосkok do siebie w parach, odskok, zmiana miejsca w parze (partnerka przed partnerem), zmiana rąk w chwycie.
6. Dосkok do siebie w parach, odskok, zmiana miejsca w parze (partnerka przed partnerem), partnerka idzie do przodu do kolejnego partnera.



Publiczne Gimnazjum w Starej Wsi

Dobrze jest przed tańcem wykonać kilka ruchów w stawach kolanowych i skokowych w głównych płaszczyznach.

Układ jest zapętlony.

Zaczynamy w marszu. Następnie w pełnej formie w podskokach. Na końcu pełny układ do muzyki.

W przypadku zajęć koedukacyjnych, nie zapominamy o podziękowaniu w parach za taniec.

➔ CZĘŚĆ 2. ROZGRZEWKA ZE SKAKANKĄ

Opracował: Arkadiusz Przywara – nauczyciel
Zespołu Szkół Mechanicznych nr 1
im. Szczepana Humberta w Krakowie

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

Podstawowe wiadomości – uczeń:

- ➔ wie, co to jest rytm,
- ➔ wie w jakich dziedzinach życia poczucie rytmu jest nieodzowne,
- ➔ pamięta proste sekwencje ruchu,
- ➔ wie, dlaczego należy systematycznie podejmować wysiłek o charakterze wytrzymałościowym,
- ➔ zna przeciwwskazania do ćwiczeń ze skakanką.

Umiejętności – uczeń:

- ➔ potrafi ustawić długości skakanki oraz ułożyć ramiona i tułów podczas skoków,
- ➔ potrafi samodzielnie utrzymać tempo i rytm przeskoków przez skakankę,
- ➔ potrafi skakać na skakance w różnorodny sposób,
- ➔ wykonuje proste ćwiczenia koordynacyjne,
- ➔ powtarza proste sekwencje ruchów,
- ➔ samodzielnie dobiera ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową,
- ➔ potrafi dostosować wysiłek fizyczny do możliwości swojego organizmu.

Sprawność motoryczna:

- ➔ uczeń kształtuje koordynację ruchową: sprzężenie ruchów,
- ➔ uczeń wzmacnia mięśnie posturalne.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 24

Sprzęt: skakanki (24 sztuki)

CZĘŚĆ ORGANIZACYJNA

Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu i celów lekcji.

ZABAWA OŻYWIAJĄCA – LISEK LUB SZCZUR

W zależności od liczby ćwiczących: jeśli jest ich mało bawimy się w szczura, jeśli dużo – w liska.

ĆWICZENIA ZE SKAKANKĄ**Rozstawieni na całej szerokości sali:**

- ➔ uczniowie w truchcie na drugi koniec sali wykonują przeskoki ze skakankami:
 - lajkonik,
 - na prawej nodze,
 - na lewej nodze,
 - obunóż.

W rozsypane twarzą do prowadzącego:

- ➔ uczniowie w lekkim rozkroku ze skakanką w rękach wykonują skrętoskłony;
- ➔ uczniowie w lekkim rozkroku ze skakanką w rękach wykonują skłony T na boki;
- ➔ uczniowie wykonują przeskoki obunóż przez złożoną skakankę w przód i w tył;
- ➔ w siadzie rozkrocznym ze złożoną skakanką w rękach wykonują skręty T w prawo i lewo;

- ➔ w siadzie prostym uczniowie wykonują skłon T w przód i raz zostawiają skakankę przed stopami, raz zabierają;

- ➔ w siadzie prostym zaczepiamy skakankę za stopy i przechodzimy do leżenia przewrotnego;

- ➔ w leżeniu przodem zaczepiamy złożoną skakankę za stopy i robimy kotyskę w przód i w tył;

- ➔ uczniowie wykonują w miejscu przeskoki przez skakankę na dwa tempa:

- obunóż, kręcąc się w przód/tył,
- na prawej/lewej nodze w przód/tył;

- ➔ jw. tylko na jedno tempo oraz:

- obunóż z krzyżowaniem skakanki,
- obunóż, starając się dwa razy obrócić skakankę w jednym podskoku.

➔ CZĘŚĆ 3. PIŁKA KOSZYKOWA.

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE PODANIA PIŁKI OBURĄCZ I JEDNORĄCZ

Opracował: Michał Sumara – nauczyciel WF-u
w SP nr 88 im. Stefana Żeromskiego
w Krakowie

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

<u>Postawa i wiadomości:</u>	systematyka podań w koszykówce.	<u>Miejsce ćwiczeń:</u>	sala gimnastyczna
<u>Umiejętności:</u>	uczeń doskonali prawidłową technikę indywidualną w zakresie podań piłki jednorącz i oburącz w parach.	<u>Liczba ćwiczących:</u>	24
<u>Sprawność motoryczna:</u>	uczeń kształtuje siłę kończyn górnych.	<u>Sprzęt:</u>	piłki do koszykówki (24 szt.), pachołki (9 szt.), taśma lub plaster

CZĘŚĆ I. – WSTĘPNA

1. Część organizacyjna: _____ *Ustawienie frontalne w szeregu.*
 - podanie celów lekcji,
 - organizacja grupy.
2. Zabawa w osiem podań. _____ *Dwie drużyny (np. podział na jedynki i dwójki).
Różne warianty zabawy.*
3. Podział ćwiczących na dwie grupy:
 - a) bieg z przekładaniem piłki z ręki do ręki, _____ *Każdy z piłką.*
 - b) bieg z przekładaniem piłki dokota tułowia, _____ *Ćwiczymy naprzemiennie*
 - c) bieg z przekładaniem piłki pod nogą, _____ *(najpierw jedynki, potem dwójki).*
 - d) bieg z podrzucaniem piłki oburącz i jednorącz,
 - e) bieg – zadanie dodatkowe – kożłowanie piłki w różnym układzie.
4. Ćwiczenia z wykorzystaniem ściany: _____ *Na dwie strony sali.*
 - a) podania piłki o ścianę oburącz w różnym układzie ćwiczeń,
 - b) podania piłki jednorącz o ścianę w różnym układzie ćwiczeń.

5. Ćwiczenia w parach: _____ *Piłka na parę.*
- a) piłka w piłkę i przepychamy,
 - b) piłka za piłkę i przeciągamy,
 - c) walka kogutów – opieramy ręce o piłki i przepychamy partnera, _____ *Ustalamy rękę kożłującą.*
 - d) berek,
 - e) podania piłki prawa-lewa, lewa-prawa,
 - f) podania piłki tylko prawą,
 - g) podania piłki tylko lewą,
 - h) podania piłki po przełożeniu dokoła tułowia,
 - i) jedna osoba górą, druga dołem,
 - j) jedną ręką kożłujemy, drugą podajemy do partnera,
 - k) kożłujemy naprzemiennie prawą i lewą ręką – chwytny i podajemy piłkę tą ręką, na którą otrzymaliśmy podanie.

➔ CZĘŚĆ 4. JUDO DLA POCZĄTKUJĄCYCH

ĆWICZENIA W PARACH PRZYGOTOWUJĄCE DO GŁÓWNEGO TEMATU ZAJĘĆ: DOSKONALENIA POSTAWY OBRONNEJ I NAUKI PADU W TYŁ

Opracował: Paweł Baranowski – nauczyciel WF-u
w VII LO im. Zofii Nałkowskiej
w Krakowie

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

Postawa i wiadomości:

- ➔ umiejętność utrzymania dyscypliny i samokontroli w wykonywaniu ćwiczeń,
- ➔ nauka szacunku dla przeciwnika,
- ➔ poznanie zasad walki w judo.

Umiejętności:

- ➔ doskonalenie postawy obronnej w stójce i w parterze,
- ➔ nauka padu w tył.

Sprawność motoryczna:

- ➔ kształtowanie równowagi,
- ➔ poprawa koordynacji ruchowej,
- ➔ wzmocnienie siły mięśni posturalnych.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 14

Sprzęt: materace gimnastyczne (7 szt.)

ZABAWA OŻYWIAJĄCA

- ➔ berek w parach przy materacu, _____ *Jedną ręką ćwiczących cały czas ma kontakt z matercem.*
- ➔ berek wokół materaca ze zmianą kierunku,
- ➔ berek na czworakach z ręką na materacu.

ĆWICZENIA RAMION

- ➔ Ćwiczący stają przodem do siebie po obu stronach materaca, chwytają się za dłonie, jednocześnie uginając ramiona. — 5 razy
- ➔ Ćwiczący unoszą materac nad głowę na wyprostowanych rękach i wykonują ugięcia ramion. — 5 razy

ĆWICZENIA TYŁEM W PŁASZCZYŹNIE STRZAŁKOWEJ

- ➔ W ustawieniu tyłem do siebie ćwiczący wykonują skłon tułowia w przód, a następnie przechodzą do podporu przodem i robią pompki. — Skłon z pogłębieniem (przybicie piętki partnerowi pomiędzy nogami). 5 razy
- ➔ Ćwiczący delikatnie kładzie się na plecach partnera, a ten, wykonując skłon w przód i chwyt za ręce, przyjmuje ciężar ciała kolegi na siebie. — 5 razy

ĆWICZENIA NÓG

- ➔ Ćwiczący siedzą złączeni plecami, po czym równocześnie wstają, nie odrywając się od siebie. — Uczniowie nie używają rąk do wykonania ćwiczenia. 5 razy
- ➔ Ćwiczący, stojąc przodem do siebie w chwycie za ręce odchylają się równocześnie do tyłu i przechodzą do siadu, a następnie wstają. — 5 razy

ĆWICZENIA TYŁEM W PŁASZCZYŹNIE CZOŁOWEJ

- ➔ W postawie tyłem do siebie ćwiczący wykonują skłon tułowia w bok, chwytają za materac i przenoszą go na drugą stronę. — 4 razy

ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU, ĆWICZENIA W PODPORACH

- ➔ Ćwiczący w podporze przodem przez ugięcie ramion i odbicie od materaca wznosi tułów w tył. Współćwiczący chwytają partnera pod kolana i w stabilnej pozycji umożliwia koledze wykonanie ćwiczenia. — 10 razy

MIĘŚNIE BRZUCHA

- ➔ Jeden z ćwiczących wykonuje klęk podparty, drugi siada na biodrach kolegi i zaplata nogi pod jego — 10 razy



Dany Phenx, Flickr, CC BY-NC-ND 2.0

brzuchem, wykonuje odgięcia tułowia w tył i skłony w przód.

ĆWICZENIA W PŁASZCZYŹNIE ZŁOŻONEJ

- ➔ Jeden z ćwiczących wskakuje koledze na biodra — *Partner nie oporuje.*
i ruchem okrężnym stara się przerzucić nogi *4 razy*
na drugą stronę. Współćwiczący, przez odpowiedni balans na nogach, umożliwia wykonanie partnerowi ćwiczenia (karuzeli).

ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE

- ➔ W ustawieniu w pozycji rozkroczno-wykrocznej — *Ustawienie bokiem, stopy współćwiczących złączone zewnętrznymi krawędziami.*
ćwiczący wykonują wychylenia ciała osoby współćwiczącej.
- ➔ W ustawieniu bokiem do siebie ćwiczący stara się wytrącić współćwiczącego z równowagi, wykonując pociągnięcia lub odepchnięcia w chwycie za ręce.
- ➔ Jeden z ćwiczących leży tyłem na materacu z ugiętymi nogami. Stara się utrzymać równowagę, podczas gdy partner obraca i unosi materac w różnych kierunkach.

ĆWICZENIA W PODSKOKACH

- ➔ Przeskok przez partnera stojącego w rozkroku, — *Uczeń ląduje na ugięte nogi, przechodzi pomiędzy nogami kolegi, nie dotykając kolanami podłoża.*
powrót na czworakach pomiędzy jego nogami.

ĆWICZENIA SPECJALNE

- ➔ Mostki na barku, krążenia głową.

➔ CZĘŚĆ 5. GIMNASTYKA MÓZGU

Opracowała: Monika Baran, nauczycielka WF-u
w III LO w Kaliszu

Ruch pobudza wiele procesów umysłowych. Gimnastyka mózgu stymuluje harmonijną pracę obu półkul i sprzyja tworzeniu nowych połączeń nerwowych aktywizujących myślenie. Dlaczego zatem nie jest ona rozpowszechniona? Największą przeszkodą jest mocno zakorzenione mylne przekonanie o odrębności pracy ciała i umysłu. Gimnastyka mózgu z jej naprzemiennymi, precyzyjnymi ruchami poprawia efektywność uczenia się i wyniki we wszystkich poznawczych aspektach. Proste, integrujące ruchy, które skupiają się na poszczególnych aspektach aktywacji sensorycznej, wspomagają integrację funkcji i koordynację obustronną poprzez przekraczanie środkowej linii ciała.

Poniżej kilka przykładów zabaw ruchowych, które można przeprowadzić w każdych warunkach, aktywizujących zarówno ciało, jak i umysł. Z równie dobrym skutkiem można je stosować na wszystkich etapach edukacji. Pomagają zwiększyć koncentrację na wykonywanych zadaniach, koordynację wzrokowo-ruchową, zmniejszają stres, energetyzują, pobudzają do myślenia i integrują grupę. Zaletą tych zabaw jest ich łatwość, dostępność i użyteczność.

ZABAWA SUFIT, NOS, PODŁOGA

Ustawienie: dowolne – w półokręgu, w kręgu, w szeregu, wszyscy muszą patrzeć na prowadzącego.

Przebieg: prowadzący i uczniowie pokazują palcem wskazującym wypowiadane przez niego słowa: sufit, nos, podłoga. Zabawa polega na tym, aby, patrząc na osobę prowadzącą, pokazywać słowa zgodnie z ich znaczeniem, mimo że prowadzący będzie pokazywał co innego niż wypowiadane w danej chwili słowo (np. mówi sufit, a pokazuje palcem nos). Zabawa ćwiczy koncentrację i spostrzegawczość.

ZABAWA SKOK W PRZÓD, SKOK W TYŁ... CZY NA PEWNO?

Ustawienie: w kole luźno lub trzymając się za ręce.

Przebieg: zadaniem uczestników stojących w kole jest zrobienie czterech skoków w różnych konfiguracjach – w przód, tył, prawo, lewo. Zabawa opiera się na wykonywaniu serii poleceń prowadzącego, które nie do końca podlegają prawom logiki, za to zmuszają uczniów do myślenia, stymulując ich pótkule mózgowe.

Instrukcja prowadzącego:

- ➔ Pierwsze polecenie: *Powtarzacie za mną to, co mówię i wykonujecie skok zgodnie z tym, co słyszycie* – np. na hasło „skok w przód” grupa powtarza i wykonuje skok w przód (seria próbnych skoków przez ok. dwadzieścia sekund).

- ➔ Drugie polecenie: *Wypowiadacie głośno przeciwny skok, niż ten który ja mówię, ale wykonujecie skok wedle mojego życzenia, czyli ten który słyszycie na początku* – np. na hasło „skok w przód” grupa odpowiada „skok w tył”, ale wykonuje skok w przód.

- ➔ Trzecie polecenie: *Powtarzacie po mnie skok, który mówię, ale wykonujecie przeciwny*, np. „skok w prawo” – grupa powtarza „skok w prawo”, ale wykonuje skok w lewo.

Zadanie wymaga sporej koncentracji również od prowadzącego, który cały czas stoi razem z uczestnikami w kręgu. Można dowolnie zmieniać kolejność poleceń. Zabawa przynosi dużo radości. Istnieje również możliwość zastosowania zintegrowanego nauczania językowo-przedmiotowego poprzez wprowadzenie słów z języka angielskiego: *jump in, jump out, jump right, jump left*.

ZABAWA OKLASKI DLA NAJLEPSZYCH

Ustawienie: na szerokość ramion w kręgu.

Przebieg: zabawa polega na prawidłowym wykonaniu sekwencji ruchów. Rozpoczyna ją ciąg klaśnięć w dłonie. Klaśnięcie w dłoń swoją i sąsiadów po obu stronach liczy się za 1. Prowadzący liczy do pięciu i dodaje za każdym razem dodatkowy element. Kolejność dodawanych elementów: kla-



Gimnazjum nr 3 w Jaworznie

śnięcie pod jedną nogą, klaśnięcie pod drugą nogą, dotknięcie prawej pięty na zewnątrz, dotknięcie lewej pięty na zewnątrz, dotknięcie prawej stopy do wewnątrz, lewej stopy do wewnątrz, klaśnięcie za sobą i klaśnięcie nad głową. Każdy dodany element oddzielają od siebie klaśnięcia w swoje dłonie. Prowadzący prezentuje kolejność ruchów i ćwiczy z grupą całą sekwencję, a następnie wprowadza rywalizację w celu zwiększenia koncentracji na ćwiczeniu. Osoby, które się pomyliły, odłączają się z kręgu i wykonują zadanie dodatkowe, np. pajacyki, do końca trwania całej sekwencji. Tym, którym uda się wykonać całą sekwencję do końca bez błędu, należą się gromkie oklaski.

ZABAWA WĘZEŁ GORDYJSKI

Ustawienie: ciasno w kręgu.

Przebieg: uczestnicy wyciągają ramiona do przodu i starają się chwycić czyjeś ręce. Bardzo ważne jest, aby na początku chwycić dłonie z różnych stron, tak by nie utworzyć par. Gdy wszyscy już to zrobią, tak utworzony węzeł staramy się rozwiązać przechodząc jedni pod drugimi, przekładając ręce itp. Nie można puścić dłoni sąsiadów w trakcie rozplątywania. Zabawa kończy się, gdy wszyscy znów stoją w kręgu (może się zdarzyć, że część osób będzie zwrócona twarzą na zewnątrz). Przy większej liczbie uczestników istnieje prawdopodobieństwo, że przy rozplątywaniu utworzą się dwa, trzy mniejsze koła. Zabawa wymaga współpracy wszystkich uczestników, inaczej rozwiązanie węzła się nie uda. Dzięki temu rozwija się umiejętności komunikacyjne w zespole.



BLOGI

W PROGRAMIE WF Z KLASĄ

BLOG – CO TO JEST?

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

W programie WF z Klasą wykorzystujemy blogi do dokumentowania działań szkoły i opisywania realizacji zadań programowych. Jest to wasz dziennik prowadzony on-line i jedyna forma sprawozdawczości w programie.

Zalety blogowania:

- ➔ **Wzbogacenie warsztatu pracy** – zachęcamy do dzielenia się dobrymi praktykami i pomysłami, korzystania z zasobów wiedzy i doświadczeń innych nauczycieli i szkół biorących udział w programie.
- ➔ **Wymiana myśli** – na blogach CEO nauczyciele bardzo często poddają dyskusji interesujące ich tematy oraz problemy, z którymi mierzą się na co dzień. Czasem warto wyjść poza szkolne podwórko czy salę gimnastyczną i omówić temat w szerszym gronie. Co dwie głowy, to nie jedna! Wasze autorskie metody pracy, scenariusze lekcji czy przykłady ćwiczeń mogą zaciekać także pedagogów z innych miejscowości. Sieć wzajemnych inspiracji jest nieograniczona – w komentarzach do wpisów przez cały rok trwa wymiana pomysłów na lekcje WF, twórczą pracę po lekcjach, projekty edukacyjne i inspirujące działania dla całej szkoły.
- ➔ **Wasze materiały edukacyjne** – blogując, można w prosty sposób udostępniać materiały przeznaczone również dla uczniów: prezentacje multimedialne, notatki z lekcji, filmy edukacyjne, zadania

domowe i inne. Platforma blogów CEO stworzona jest do tego, aby nauczyciele mogli przechowywać swoje materiały w jednym miejscu i sięgać do nich w dowolnej chwili.

Co więcej, blogi są łatwe w użytkowaniu, bezpłatne i dostępne z każdego zakątka świata!

.....

Założenie bloga jest warunkiem uczestnictwa szkoły w programie, ponieważ dla CEO jest to jedyna możliwość poznania i zweryfikowania realizowanych tam działań.

W każdej z biorących udział w programie szkół koordynator szkolnego zespołu WF wyznacza jedną osobę odpowiedzialną za prowadzenie bloga. Wytypowany nauczyciel musi posiadać konto w serwisach CEO, aby móc założyć bloga w programie WF z Klasą. Blog powinien być prowadzony wspólnie z członkami szkolnego zespołu WF, ale mogą także uczestniczyć w tym uczniowie.

Na blogu powinny znaleźć się opisy i zdjęcia ze Sportowego Okrągłego Stołu, Lokalnej Akcji Sportowej oraz realizacji dwóch zadań semestralnych, które szkoła wybiera zgodnie ze swoimi preferencjami, lub, od tego roku szkolnego począwszy, z realizacji wybranej ścieżki edukacyjnej – zdrowotnej lub turystyczno-regionalnej.

Jeśli macie ochotę pochwalić się również innymi działaniami na rzecz promowania aktywności fizycznej,

aktywnego spędzania czasu wolnego, promocji zdrowego stylu życia – blog jest do tego właściwym miejscem.

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. Najciekawsze z nich promowane są także na stronie głównej programu w zakładce „Materiały”. Zachęcamy do komentowania wpisów innych uczestników i dzielenia się z uczniami za pośrednictwem bloga materiałami edukacyjnymi.

JAK WYKORZYSTAĆ BLOG DO CELÓW PROMOCYJNYCH?

Opracowała: Justyna Polanowska, WF z Klasą

Drodzy Nauczyciele i Nauczycielki WF-u z Klasą!

Chociaż na co dzień nie sprawdzacie kartkówek, testów i wypracowań, z pewnością bywają chwile, w których biurokratyczne wymogi i obowiązek regularnego zdawania sprawy z rozmaitych działań prowadzonych w ramach lekcji WF zaczynają Wam ciążyć. Damy głowę, że nie raz zastanawialiście się, dlaczego zamiast przeznaczyć czas na zorganizowanie szkolnego rajdu rowerowego czy rodzinnych zawodów sportowych, musicie spędzać godziny na wypełnianiu niezliczonych druków i pisaniu szczegółowych raportów. Zapytani o szkolnego bloga WF-u z Klasą często powątpiewacie w sens jego prowadzenia. Bywa też, że postrzegacie go jako kolejne formalne zobowiązanie, które nie dość, że pochłania cenny czas, to jeszcze nijak się ma do tego, co najważniejsze w lekcjach WF, czyli rozbudzania w uczniach i uczennicach miłości do sportu.

W tym krótkim poradniku chcemy przedstawić Wam kilka pomysłów na to, jak z bloga prowadzonego w ramach WF-u z Klasą uczynić użyteczne narzędzie promocji i jak wykorzystać go do działań, które przyniosą wiele korzyści zarówno Wam, szkole, jak i Waszym podopiecznym.

Z blogiem (ang. *web log*), czyli dziennikiem internetowym z pewnością spotkaliście się już niejednokrotnie, ale być może po raz pierwszy stoicie przed koniecznością jego regularnego prowadzenia. Jeśli przeszłście/przeszłyście przez dość zawiły proces jego zakładania, połowa sukcesu już za Wami!

➔ CZYM SĄ BLOGI PROGRAMU WF Z KLASĄ?

Blogi w programie WF z Klasą są nowatorską metodą, za pośrednictwem której nauczyciele zdają relację z realizowanych zadań programowych i dzielą się

swoimi pomysłami na udany WF. W drugiej edycji programu nauczyciele WF-u prowadzili łącznie około tysiąc dwieście blogów, które stały się miejscem

wirtualnych spotkań i wymiany cennych doświadczeń. Zachęcamy nauczycieli, żeby nie ograniczali się do opisywania zrealizowanych zadań programowych, ale publikowali na blogach relacje z lekcji WF, które mogą stać się inspiracją dla pozostałych nauczycieli

i nauczycielek. Z każdą kolejną edycją WF-u z Klasą staramy się sprawić, żeby śledzenie blogów innych uczestników programu było łatwiejsze, dlatego wprowadziliśmy kilka innowacji, takich jak pozycjonowanie najczęściej odwiedzanych blogów innych uczestników.

➔ BLOGOSFERA CEO – SPRAWDZONA METODA W PROGRAMACH EDUKACYJNYCH

Blogi już od wielu lat znajdują zastosowanie w programach edukacyjnych CEO, takich jak Szkoła z Klasą 2.0 czy Akademia Uczniowska. Blog jest innowacyjnym narzędziem, które w zależności od celów danego programu służy usprawnieniu komunikacji nauczycieli z uczniami, wdrożeniu nowatorskich metod pracy grupowej lub do sprawozdań ze zrealizowanych zadań programowych. Główną zaletą bloga jest to, że można prowadzić go zarówno w roku szkolnym, jak i w wakacje, z dowolnego miejsca (z domu lub szkoły), o dowolnej porze dnia. Wystarczy komputer z dostępem do internetu.

Prowadzenie bloga nie wymaga zaawansowanych umiejętności informatycznych ani znajomości języka HTML, jednak zanim przystąpimy do publikacji pierwszych wpisów, warto znać kilka podstawowych zasad blogowania (odnośniki do przydatnych źródeł znajdziecie w ramce pod tekstem). Zadbajcie o to, żeby Wasz blog był przejrzysty i atrakcyjny wizualnie. Zdjęcia, filmy, obrazki i animacje sprawiają, że słowo pisane łatwiej trafi do odbiorcy i zostanie zapamiętane na dłużej.

➔ JEDEN BLOG – WIELE KORZYŚCI

1. **Blog jako platforma kontaktu z mediami.** Blog może być nie tylko wirtualną platformą wymiany dobrych praktyk WF, lecz także może pomóc w promowaniu Waszych pomysłów poza społecznością nauczycieli WF-u. Sumiennie i systematycznie prowadzony blog może stać się medium, za pośrednictwem którego Wasze świetne pomysły na WF będą miały szansę trafić np. na łamy lokalnej prasy. Spróbujcie nawiązać kontakt z administratorem strony internetowej lokalnej gazety. Być może link do Waszego bloga mógłby pojawić się na stronie gminnego serwisu sportowego? Niech działania prowadzone w Waszej szkole staną się wzorem i inspiracją dla pozostałych szkół oraz całej społeczności lokalnej. Doskonałą okazją do zainteresowania mediów Waszą działalnością w ramach WF-u z Klasą będzie Lokalna Akcja Sportowa, która w założeniu

ma być wydarzeniem wykraczającym poza szkolne mury.

2. **Pochwalcie się rodzicom.** Podczas szkolnych wywiadówek rodzice nie zawsze odczuwają potrzebę rozmowy z nauczycielem WF-u. Nie zawsze też ciekawi ich to, co ich dzieci robią na zajęciach WF. Zainteresowanie zazwyczaj pojawia się dopiero wtedy, gdy lekcje WF zaczynają być źródłem problemów. Niestety rozmaite badania pokazują, że rodzice nie traktują WF-u tak samo jak pozostałych przedmiotów. Ten niepokojący trend nasila się zwłaszcza w szkołach ponadgimnazjalnych, kiedy uczniowie rozpoczynają intensywne przygotowania do egzaminów. W tych szczególnych momentach rodzice chętniej dają przyzwolenie na nieobecności na WF-ie, bo przecież lepiej będzie,

jeśli syn lub córka spędzą czterdzieści pięć minut w bibliotece zamiast biegać za piłką. Wasz blog może być skuteczną drogą dotarcia do rodziców, którzy w nadmiarze obowiązków nie zawsze pamiętają o tym, jak ważny jest rozwój ruchowy ich dzieci. Dzięki blogowi rodzice łatwiej docenią Wasz wysiłek i zaangażowanie, jakie wkładacie w pracę z ich pociechami. Warto od czasu do czasu zamieścić na blogu treści adresowane do opiekunów (np. filmy edukacyjne czy poradniki dotyczące aktywnego spędzania czasu z dziećmi). Informujcie swoich uczniów i uczennice o postach, w których zamierzacie przemyścić kilka zdań skierowanych bezpośrednio do rodziców.

- 3. Pokażcie bloga sponsorom.** Jeśli poszukujecie środków finansowych na realizację szkolnych projektów sportowych czy zakup sprzętu, blog może być doskonałym świadectwem Waszej aktywności. Dla potencjalnych sponsorów Wasze udokumentowane zaangażowanie będzie najlepszą gwarancją, że przekazane fundusze zostaną wydane zgodnie z przeznaczeniem. Dodatkową zachętą może być zamieszczone na blogu podziękowanie dla sponsora, które stanowi dla niego dodatkową reklamę. Wykorzystanie bloga do celów komercyjnych jest jak najbardziej wskazane, jeśli w ostatecznym rozrachunku znajdą one przełożenie na poprawę jakości i urozmaicenie lekcji WF w waszej szkole.



Szkoła Podstawowa im. bł. Celinę Borzęckiej w Krakowie

- 4. Blog kluczem do serca dyrekcji.** Często słyszymy od was, że wiele inicjatyw spotyka się z oporem ze strony dyrekcji, jak chociażby organizowane przez Was w ramach WF-u wyjścia poza teren szkoły. Zdjęcia i relacje z wyjść na lodowisko, do pobliskiego parku czy na ściankę wspinaczkową, na których widać roześmiane twarze uczniów i uczennic, mogą posłużyć jako namacalny dowód na to, że warto od czasu do czasu wyrazić zgodę na pozaszkolne aktywności. Młodość uwielbia nietypowe lekcje WF, a repertuar dyscyplin, które można uprawiać na sali gimnastycznej czy szkolnym korytarzu jest ograniczony. Dyrekcja często obawia się konieczności poniesienia odpowiedzialności prawnej w przypadku nieszczęśliwego zdarzenia, o które na WF-ie nietrudno. Warto jednak zaryzykować i zaufać doświadczonemu nauczycielowi, jeśli atrakcyjne zajęcia mają przekonać niećwiczących uczniów, że lekcje WF nie są stratą czasu. W przeciwieństwie do innych nauczycieli macie w ręku unikalne narzędzie, którym możecie posłużyć się także jako ważnym argumentem w negocjacjach. Dyrekcja szkoły łatwiej doceni Wasze zaangażowanie, jeśli zobaczy jak wiele wysiłku wkładacie w swoją pracę. Opublikowanie kilku dodatkowych wpisów na blogu jest o wiele mniej czasochłonne niż długie rozmowy z dyrekcją.

- 5. Blog ścieżką ku samodoskonaleniu.** Prowadzenie bloga nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani umiejętności, ale dzięki niemu możecie odnaleźć w sobie żytkę reportera i dziennikarza sportowego. Potraktujcie prowadzenie bloga nie jako przykry obowiązek, ale jako wyzwanie, dzięki któremu zdobędziecie nowe umiejętności. Jeśli nie uczestniczyliście w poprzednich edycjach WF-u z Klasą i nie do końca wiecie, jak sporządzić wpis, żeby nie tylko spełniał nasze minimalne kryteria, lecz także był ciekawą informacją dla innych czytelników, obserwujcie blogi bardziej doświadczonych użytkowników. Odwiedzajcie regularnie bloga głównego programu, na którym co miesiąc publikujemy ranking najlepszych blogów WF-u z Klasą. Słu-

chajcie uwag moderatorów, ale nie bójcie się eksperymentować i szukać nowych pomysłów na wpisy. Pamiętajcie, że jedynym ograniczeniem jest Wasza wyobraźnia. Blog, chociaż jest prostym narzędziem, daje bardzo dużo możliwości samodoskonalenia i dzielenia się Waszymi pomysłami z innymi.

6. **Myślcie interdyscyplinarnie.** Wasz blog może stać się inspiracją, a także platformą komunikacji i współpracy z innymi nauczycielami Waszej szkoły. Zastanówcie się wspólnie, jak wiele inicjatyw możecie zrealizować razem i później opisać je na szkolnym blogu WF-u z Klasą. Z nauczycielem biologii możecie przygotować lekcję o tym, jak działa układ krwionośny człowieka i jak krążenie zmienia się pod wpływem wysiłku fizycznego. Z nauczycielką chemii opowiedzcie uczniom o minerałach, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Na blogu możecie zamieścić zadania lub pomoce dla uczniów, które pozwolą im się lepiej przygotować do lekcji.

7. **Zaangażujcie innych.** Chociaż do prowadzenia bloga WF-u z Klasą zachęcamy przede wszystkim nauczycieli WF-u, zdarza się, że blogi są prowadzone także przez zaangażowanych uczniów lub rodziców. Pokażcie swoim uczniom i ich opiekunom, jak wiele możliwości edukacyjnych daje prowadzenie bloga.

Mamy nadzieję, że nasze porady i przykłady pochodzące od uczestników Programu przekonały Was, dlaczego bloga WF-u z Klasą nie warto traktować jako przykrego obowiązku i kolejnego biurokratycznego obciążenia. Przy odrobinie zaangażowania i chęci, blog może stać się skutecznym narzędziem promocji i pozyskiwania funduszy na rozmaite przedsięwzięcia sportowe. Blog może w prosty sposób usprawnić Waszą komunikację z innymi nauczycielami, dyrekcją i rodzicami. Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej na temat sposobów prowadzenia bloga, zapoznajcie się poniższymi poradnikami. Znajdziecie w nich praktyczne informacje dotyczące konstruowania wpisów, zamieszczania zdjęć i filmów czy sposobów na podniesienie wizualnej atrakcyjności bloga i zwiększenia liczby odwiedzin.

Przydatne linki i materiały:

- Poradnik blogera WF-u z Klasą – Jak zredagować wpis, żeby był dobrą praktyką?
<http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa/poradniki/pomoc-przy-zadaniach/jak-zredagowac-wpis-aby-byl-dobra-praktyka/>
- Poradnik blogera Szkoły z Klasą 2.0
<http://blogiceo.nq.pl/szkola2zero/poradniki/>
- (Nie) bój się bloga – poradnik pracowni edukacji i kultury Medialab
<http://pracownia.medialabgdansk.pl/#blogi-w-edukacji>

CZĘŚĆ II

DOBRE PRAKTYKI CZYLI NAJLEPSZE POMYSŁY NAUCZYCIELI WF-U

SPORTOWY OKRĄGŁY STÓŁ

➔ SOS OD A DO Z

Przygotowania do Sportowego Okrągłego Stołu w Technikum w Bychawie rozpoczęły się od powołania zespołu uczniów, w skład którego weszło od dwóch do trzech reprezentantów każdej z klas. Podczas spotkania ze szkolnym koordynatorem programu wytypowanym uczniom przedstawiono podstawowe założenia programu WF z Klasą. Aby poznać opinię całej społeczności szkolnej na temat zajęć WF, we wszystkich klasach podczas godzin wychowawczych przeprowadzono ankietę, której przeanalizowane wyniki zamieszczono na stronie internetowej szkoły, a następnie przedstawiono w formie prezentacji multimedialnej wszystkim uczestnikom debaty. Niektórzy z uczniów przygotowali również zachęcające do ruchu plakaty i hasła, które rozwieszono na szkolnych korytarzach w tygodniu poprzedzającym szkolną debatę SOS. W dyskusji poświęconej udoskonaleniu zajęć WF-u wzięło udział ponad czterdzieścioro uczniów i uczennic, nauczyciele i nauczycielki WF-u i innych przedmiotów oraz dyrekcja szkoły.

By usprawnić przebieg debaty, uczniowie zostali podzieleni na cztery grupy, których zadaniem było udzielenie odpowiedzi na pytanie „co nam się podoba na lekcji WF, a co nie?” i spisanie wszystkich odpowiedzi na wcześniej przygotowanych kartach. Opinie biorących udział w debacie reprezentantów w większości

pokrywały się ze zdaniem pozostałych uczniów, których dopuszczono do głosu za pośrednictwem ankiet. Po wstępnym rozpoznaniu problemów związanych ze szkolnym WF-em rozpoczęła się rozmowa. Dyskutowano m.in. o możliwości przeprowadzenia modernizacji boisk czy zakupu nowego sprzętu sportowego. Następnie uczniowie ponownie przystąpili do pracy w grupach, aby wspólnie zastanowić się, w jaki sposób mogą zmienić WF w swojej szkole. Oprócz propozycji zakupu brakującego sprzętu, na tablicy znalazły się postulaty takie jak wprowadzenie zajęć pozalekcyjnych na siłowni czy poszerzenie repertuaru gier drużynowych na lekcjach WF. Metodą burzy mózgów uczniowie i nauczyciele zgłaszali rozmaite propozycje pozyskania środków finansowych na zakup sprzętu, a w dalszej części debaty dyskutowano nad urozmaicheniem i zróżnicowaniem zajęć WF. Wśród propozycji uczniów znalazły się m.in. wyjścia na lodowisko czy zorganizowanie szkolnego wyjazdu na narty. Ustalono także wstępny przebieg LAS i zdecydowano o wyborze zadania do realizacji w drugim semestrze. Po zakończeniu ponad dwugodzinnej debaty wszystkie propozycje i postulaty uczniów umieszczono na tablicy programu WF z Klasą przed salą gimnastyczną, dzięki czemu żaden z głosów w dyskusji nie został pominięty, a pozostali uczniowie mieli okazję dowiedzieć się o ustaleniach obrad.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ pokazuje, jak krok po kroku przygotować się do debaty SOS,
- ➔ angażuje w równym stopniu uczniów, nauczycieli i przedstawicieli dyrekcji,
- ➔ wykorzystuje rozmaite metody prowadzenia dyskusji takie jak praca w grupach czy burza mózgów.

Pełen opis debaty i fotorelację z jej przebiegu znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/hubal/2014/11/04/sportowy-okragly-stol-w-hubalu/>

➔ DEBATA OKSFORDZKA W KRAKOWIE

W Szkole Podstawowej nr 62 w Krakowie Sportowy Okrągły Stół przeprowadzono w formie debaty oksfordzkiej, do której zaproszono wszystkich uczniów i uczennice klas 4–6, a także przedstawicieli pierwszoklasistów. Grono nauczycielskie dumnie reprezentowali trzej nauczyciele WF-u zaangażowani w realizację programu WF z Klasą oraz nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, języka polskiego i angielskiego. W dyskusji nie mogło zabraknąć także głosu dyrekcji. Duża liczba uczestników debaty (łącznie ponad stu) nie stanowiła najmniejszego problemu. Starsi uczniowie oddali się emocjonującej dyskusji w formie debaty oksfordzkiej, pierwszaki natomiast wyraziły swoje zdanie, wykonując w grupach prace plastyczne, których treść omówili później ze swoim wychowawcą. Całe spotkanie poprowadzili uczniowie i uczennice, nauczyciele pełnili jedynie funkcję wspierającą. Po przywitaniu, przypomnieniu zasad i celu spotkania wyłoniono dwa zespoły: zwolenników i przeciwników wprowadzania zmian. Dla ułatwienia pracy i większego zaangażowania wszystkich uczniów, każdą z grup podzielono na trzy podgrupy. Tematem przewodnim obrad było uatrakcyjnienie zajęć WF w szkole i poza nią. Uczniowie w sześciu grupach zastanawiali się nad atrakcyjnością WF-u w szkole, podawali propozycje realnych zmian i starali się znaleźć argumenty negujące potrzebę zmieniania cokolwiek w dotychczasowych zajęciach. Po burzliwych rozmowach i dyskusjach będących przygotowaniem do walki na argumenty, zespoły wyłoniły swoich reprezentantów, którzy przystąpili do właściwej części spotkania, czyli debaty oksfordzkiej. Podczas gdy zwolennicy i przeciwnicy zmian precyzowali swoje argu-

menty, pozostali uczestnicy SOS wzięli udział w krótkiej rozgrzewce. Wykonując proste ćwiczenia gimnastyczne, rozładowali napięcie i uspokoili emocje, a następnie, rozciągnięci i rozgrzani, zajęli miejsca za swoimi przedstawicielami. Debatą kierował komisarz, który przypomniał zebrany zasady prowadzenia dyskusji, a dwaj sekretarze sporządzali notatki i czuwali nad prawidłowym przebiegiem spotkania. Zwolennicy i przeciwnicy zmian na WF-ie wygłaszali na przemian swoje argumenty, wśród których znalazły się postulaty takie jak: „Chcemy brać udział w zajęciach pozalekcyjnych, chcemy poznawać nowe dyscypliny, żeby każdy znalazł coś dla siebie”, „WF nie może być przedmiotem drugiej kategorii, nie powinno się organizować apeli na lekcji WF, a jeżeli tak się stanie, powinniśmy odpracować tę lekcję w innym terminie”. Podczas przerwy pozostali uczniowie mogli wyrazić swoje zdanie, zmieniając miejsce, w którym siedzieli dotychczas i zajmując je za zespołem, którego argumenty wydały się bardziej przekonujące. Po przerwie przyszedł czas na zadawanie pytań i dalszą dyskusję, którą zdominował ważny problem podziału grup na WF-ie zależnie od płci. W ostatniej części debaty dokonano podsumowania wszystkich wypowiedzi, po czym ogłoszono werdykt, który brzmiał następująco: „Zgodnie stoimy na stanowisku, że nie potrzebujemy wielu zmian, a to co się w szkole dzieje w ramach zajęć WF jest wystarczające. Mamy mnóstwo zajęć dodatkowych, dużo wyjść i wyjazdów o charakterze sportowym. Musimy zrobić wszystko, by ten poziom utrzymać”. Na końcu komisarz podkreślił, że: „Sport w szkole to jedna mała gwiazda w kosmosie wychowania fizycznego”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ została dostosowana do potrzeb i możliwości zarówno uczniów starszych, jak i młodszych,
- ➔ wykorzystuje ciekawą formę dyskusji, jaką jest debata oksfordzka,
- ➔ angażuje wszystkich uczniów, z których każdy ma szansę wyrazić swoje zdanie, przynajmniej przez udział w ankiecie,
- ➔ odpowiedzialność za kształt i przebieg SOS spoczywa w większości na uczniach.

Pełen opis debaty i fotorelację z jej przebiegu znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/sp62krakow/2014/11/14/debata-oxfordzka-w-krakowie/>

LOKALNA AKCJA SPORTOWA

➔ DZIEŃ AKTYWNEJ RODZINY W LEOPOLDOWIE

Głównym celem LAS w Publicznym Gimnazjum nr 3 w Leopoldowie było zachęcenie do ruchu rodziców uczniów i uczennic. Zanim przystąpiono do organizacji Dnia Aktywnej Rodziny, sporządzono ramowy plan wydarzenia i zdecydowano, że po części oficjalnej z okazji Dnia Mamy i Taty rodzice zostaną zaproszeni na boisko szkolne, gdzie odbędzie się kilka konkurencji sportowych i konkurs plastyczny. Nauczyciele zwrócili się z prośbą o dofinansowanie imprezy do rady rodziców i dyrekcji szkoły, aby móc zakupić symboliczne nagrody dla zwycięzców poszczególnych konkurencji. Informację o LAS przekazano podczas wywiadówki, zamieszczono ją także na tablicach ogłoszeń i stronie internetowej szkoły.

Głównymi organizatorami i pomysłodawcami Dnia Rodziny byli koordynator i nauczyciel wspomagający w programie WF z Klasą, ale w przygotowaniach wzięła udział także dyrekcja i inni nauczyciele, którzy pomagali w pozyskiwaniu sponsorów i organizacji konkursu plastycznego. Dzień Rodziny w Leopoldowie odbył się pod hasłem „śmiesznie, zdrowo i sportowo”. Impreza skierowana była przede wszystkim do rodzin: zarówno rodziców, rodzeństwa, jak i dziadków. Po części oficjalnej wszystkich zaproszono do udziału w konkurencjach sportowych, które przeprowadzono w sali gimnastycznej. Dzień Rodziny obfitował w niecodzienne dyscypliny, spośród których warto wymienić wyścigi rodzica z dzieckiem (w spodenkach

złożonych na nogi po jednej nogawce) zakończone strzałem na małą bramkę, wyścigi z toczeniem hula-hoop dla dzieci i opony dla dorosłych, wyścigi ciuciubabek (dziecko kierowało dorosłym), rzuty beretem do celu oraz wyścigi w bardzo dużych gumowcach. Zawodom towarzyszyły także występy szkolnych talentów. Dziewczęta zaprezentowały piosenki dedykowane rodzicom oraz samodzielnie przygotowany układ gimnastyczny. W tym samym czasie poza salą gimnastyczną odbywał się konkurs plastyczny na temat „Jak żyć zdrowo?”. Powstało wiele ciekawych prac wykonanych wspólnie przez dzieci i rodziców. Na zakończenie Lokalnej Akcji Sportowej wszyscy zatańczyli tzw. czekoladę.

Wszystkie sprzęty niezbędne do przeprowadzenia LAS udało się zgromadzić dzięki uprzejmości pracowników szkoły, którzy pożyczili zawodnikom berety, gumowce, opony czy krótkie spodenki. Nagrody ufundowała rada rodziców oraz lokalni sponsorzy. LAS w Leopoldowie bez wątpienia należy zaliczyć do udanych przedsięwzięć. Na blogu czytamy: „Naszym celem była wspólna zabawa i przyjemne spędzenie czasu. Myślmy, że to nam się udało. Zależało nam, żeby w naszą akcję włączyło się jak najwięcej rodziców. Niezadowoleni jesteśmy z tego, że imprezę musieliśmy przenieść na salę gimnastyczną, ponieważ warunki pogodowe nam nie sprzyjały, ale staraliśmy się, żeby wszystko odbyło się zgodnie z planem”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ integruje i angażuje rodziców, dziadków i społeczność lokalną,
- ➔ prezentuje zabawne i nietypowe konkurencje sportowe,
- ➔ pokazuje, w jaki sposób rozwiązać kwestie finansowe związane z organizacją imprezy.

Opis wydarzenia i fotorelację z jego przebiegu znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/wesolyeopoldow/2015/05/29/las-lokalna-akcja-sportowa/>

➔ INTEGRACYJNY FESTYN SPORTOWY

„Zdrowy i sportowy zawrót głowy!” – tak brzmiało oficjalne hasło Lokalnej Akcji Sportowej zorganizowanej przez uczniów i nauczycieli ze Szkoły Podstawowej nr 41 im. Stanisława Staszica w Warszawie, do której wszyscy przygotowywali się wiele miesięcy. Na blogu czytamy: „Chcieliśmy wykorzystać naszą wiedzę dotyczącą zdrowego żywienia i ruszyć społeczność lokalną, zachęcić wszystkich do aktywności fizycznej. Zaangażowaliśmy uczniów, nauczycieli, rodziców, dziadków i zaczęliśmy działać. Celem naszej akcji było pokazanie społeczności lokalnej, jak wspaniale można się bawić, jak żyć zdrowo i sportowo i ciekawie wspólnie spędzać czas. Na festynie pojawili się wszyscy sąsiedzi: rodzice, dziadkowie, całe rodziny, uczniowie z naszej i innych szkół, nauczyciele, był nawet pan burmistrz”.

Organizatorzy przygotowali test sprawności fizycznej, w którym każdy uczestnik mógł zmierzyć swoją gibkość, szybkość, skoczność, koordynację wzrokowo-ruchową i równowagę. Oceny przyznawano w postaci pieczątek, a gdy zebrano już wszystkie, przystąpiono do wręczenia nagród. W integracyjnym festynie sportowym wzięli udział także zawodnicy klubu sportowego Legia Warszawa: piłkarze nożni, rugbiści i rugbistki, siatkarze i bokserzy. Znani sportowcy nie tylko rozdawali autografy, lecz także pomagali w organizacji

rozmaitych niespodzianek i konkursów z nagrodami. Na festynie nie zabrakło także innych sportowych atrakcji. Uczestnicy mogli spróbować swoich sił w skokach na trampolinie, korfballu, a najmłodsi zmierzili się na torze przeszkód z dmuchaną zjeżdżalnią. Imprezę odwiedzili także koszykarze na wózkach, którzy prezentowali swoje umiejętności, a chętnych uczyli techniki jazdy na wózkach sportowych i rzutów do kosza. Festyn uświetnili swoimi występami zawodnicy taekwondo, dziewczyny zaprezentowały układ zumbi i porwały publiczność do tańca, a chłopcy zatańczyli breakdance, w którym pokazali swój sportowy kunszt. Na scenie zaprezentowano także pokaz capoeiry. Zachwycona publiczność nagrodziła wszystkie występy gorącymi brawami.

Organizatorzy festynu nie zapomnieli o tym, że zdrowy styl życia to także właściwe nawyki żywieniowe. Uczestnicy imprezy mieli możliwość zasięgnąć porad dietetyczki i pielęgniarki, która mierzyła ciśnienie. Na stoiskach stały uginaty się od zdrowych soków, koktajli, sałatek i ciast przygotowanych domowymi metodami. Chętni mogli wzbogacić swoje umiejętności ratownicze i poznać zasady udzielania pierwszej pomocy. Frekwencja dopisała, a każdy z uczestników imprezy znalazł coś dla siebie, niezależnie od wieku, stanu zdrowia czy sprawności fizycznej.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ wykracza poza mury szkoły i angażuje całą społeczność lokalną,
- ➔ każdy może znaleźć coś dla siebie, niezależnie od wieku, zainteresowań czy poziomu sprawności fizycznej,
- ➔ w ciekawy i przystępny sposób przekazuje wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia.

Opis imprezy i fotorelację z jej przebiegu znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/warszawasp41/2015/05/18/>

[lokalna-akcja-sportowa-festyn-integracyjny-zdrowy-i-sportowy-zawrot-glowy/](#)

ROZRUSZAJ RODZICÓW

➔ PARTNERSTWO KLUCZEM DO SUKCESU

Na blogu Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Legbądzie czytamy: „Nawiązanie partnerskich relacji pomiędzy rodzicami, dziećmi i nauczycielami to trudny, skomplikowany i długotrwały proces, wymagający od wszystkich zrozumienia i taktu, ale warto w niego inwestować dla osiągnięcia wytyczonych celów. Przede wszystkim należy jasno określić strategię współpracy, wytyczyć kierunki działania, a także mocno zaangażować się w ich wykonanie. Współpraca to jeden z najtrudniejszych wymiarów relacji międzyludzkich, to umiejętność rezygnacji z własnych celów na rzecz celu nadrzędnego”. Wymienione wartości stały się fundamentem owocnej współpracy między nauczycielami WF-u i rodzicami uczniów.

Pierwszym krokiem do nawiązania bliskich relacji z rodzicami stał się rodzinny rajd rowerowy, który spodobał się rodzicom na tyle, że do uczestnictwa w innych szkolnych wydarzeniach, takich jak rajdy nordic walking

czy plenerowe zabawy na orientację, nie trzeba było ich przekonywać. Rodzice byli nie tylko uczestnikami wydarzeń, lecz także ich inicjatorami i współorganizatorami. Zachęceni przez nauczycieli, dzielili się swoimi pomysłami, z których niektóre udało się już zrealizować. Uczniowie natomiast, dzięki urozmaiceniu w postaci różnych imprez sportowych, zyskali większą motywację do nauki, zobaczyli, że mają wpływ na życie szkoły, poczuli się ważni i potrzebni, a także rozwinęli swoje umiejętności organizacyjne i interpersonalne.

Nauczyciele na blogu piszą: „Bardziej niż dotychczas stanowimy jedną grupę dążącą do wspólnego celu. Nasze środowisko to jedna wielka szkolna rodzina. Sport nas zbliżył, zżyliśmy się ze sobą i nauczyliśmy kompromisu, chociaż nie zawsze było to łatwe”. Mamy nadzieję, że modelowa współpraca rodziców, uczniów i nauczycieli zaowocuje wieloma nowymi sportowymi inicjatywami.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ buduje w uczniach poczucie wpływu na to, co dzieje się w ich szkole,
- ➔ angażuje rodziców, pozwalając im na inicjowanie i współorganizowanie sportowych wydarzeń,
- ➔ jest przykładem wielostronnej i długofalowej współpracy,
- ➔ integruje całe środowisko szkolne.

Opis zadania znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/spwlegbadzie/2015/07/01/rozzruszaj-rodzicow-podsumowanie-dzialan/>

➔ SPORTOWA WYWIADÓWKA

W Szkole Podstawowej nr 16 w Rudzie Śląskiej zwyczajna wywiadówka zmieniła się w międzypokoleniowe wydarzenie sportowe. Rodzice szóstoklasistów

przyszli na zebranie razem ze swoimi pociechami, które w nietypowy sposób postanowiły rozładować pełną napięcia atmosferę, wywołaną przekazaniem

wyników sprawdzianów i klasówek. Wszystkich rodziców uprzedzono, że tym razem oprócz długopisów i kartek powinni zabrać ze sobą także stroje do ćwiczeń i obuwie na zmianę.

Zebranie rozpoczęło się tradycyjnie, ale po przywitaniu i omówieniu najważniejszych spraw organizacyjnych chętni rodzice udali się do sali gimnastycznej, w której uczniowie z pomocą wychowawcy przeprowadzili krótką, ale intensywną rozgrzewkę. Przygotowani do sportowych zmagani rodzice wystartowali w wyścigach rzędów – konkurencji, w której na uczestników czekały rozmaite zadania, takie jak podawanie piłki siatkowej różnymi sposobami, transport piłeczki na paletce do ping-ponga, sztafeta biegowa czy skoki na skakance. W krótkiej przerwie między konkurencjami wychowawca omówił z rodzicami najważniejsze punkty zebrania, po czym wszyscy przystąpili do ćwiczeń z liną,

które najbardziej ze wszystkich konkurencji przypadły zebranym do gustu. Uczennice wraz z mamami połączyły siły i zmierzyły się w przeciąganiu liny.

Za sprawą zaproponowanych przez szóstoklasistów gier i zabaw, wielu rodziców udało się w nostalgiczną podróż do czasów młodości, kiedy wolne popołudnia spędzano nie przed komputerem, a na podwórkowych harcach w gronie rówieśników. Po zmaganiach z liną rozegrano krótki mecz kocykowej piłki siatkowej, a sportową wywiadówkę zakończyły ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne. Choć frekwencja na zebraniu nie była pełna, a część rodziców zrezygnowała z aktywnego udziału w sportowej części wywiadówki, inicjatywa uczniów i uczennic z Rudy Śląskiej zasługuje na wielkie brawa. Mam nadzieję, że w Szkole Podstawowej nr 16 zebrania na sportowo staną się normą, a z każdą kolejną wywiadówką ćwiczących rodziców będzie więcej.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest innowacyjna,
- ➔ angażuje w równym stopniu uczniów, rodziców i nauczycieli,
- ➔ wykorzystuje wyobraźnię i kreatywność uczniów.

Przeczytaj relację z wydarzenia na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/sporttime/2014/12/03/zebranie-z-rodzicami-na-sportowo-w-kl-vi-c/>

WF DLA DZIEWCZYN

➔ TYLKO DLA DZIEWCZYN

W Gimnazjum nr 2 im. Bolesława Chrobrego w Płońsku przez cały semestr zimowy intensywnie pracowano nad realizacją zadania WF dla dziewczyn. Wybór zadania nie był przypadkowy – w szkole uczennice mają nad uczniami wyraźną liczebną przewagę. Zdaniem nauczycieli zainteresowanie dziewcząt aktywno-

ścią fizyczną jest mniejsze niż wśród chłopców, dlatego tym bardziej warto dołożyć starań, żeby zajęcia WF stały się bardziej atrakcyjne i dopasowane do ich potrzeb i zainteresowań. Na WF-ie, oprócz szeroko rozumianych zajęć fitness (aerobiku, aqua aerobiku, ćwiczenia z piłkami stabilizującymi), zagościła także joga

i elementy gimnastyki artystycznej. Prowadzone przy muzyce zajęcia przypadły do gustu uczennicom, które dały wyraz swojej pomysłowości i zaczęły samodzielnie tworzyć układy choreograficzne i zestawy ćwiczeń. Frekwencja na zajęciach wzrosła, szczególną popularnością cieszyły się zajęcia na pływalni. Wprowadzenie do zajęć WF ćwiczeń z piłką fitnessową okazało się prostym i skutecznym sposobem na zachęcenie uczennic do ćwiczeń. Rozgrzewkę w formie aerobiku przeprowadzaną w takt muzyki kończyły ćwiczenia mięśni brzucha. Choć z początku wiele uczennic nie

było w stanie wykonać więcej niż dwadzieścia powtórzeń, z każdymi kolejnymi zajęciami postęp był coraz bardziej zauważalny, a kondycja, wydolność i samopoczucie uczennic uległy wyraźnej poprawie. Podczas lekcji WF uczennice nie tylko oddawały się ulubionym ćwiczeniom, lecz także miały okazję wzbogacić swoją wiedzę na temat zdrowego trybu życia i roli, jaką odgrywa systematyczna aktywność fizyczna. Zmiany w sposobie prowadzenia zajęć okazały się na tyle zadowalające, że realizację zadania WF dla dziewczyn kontynuowano w semestrze letnim.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ wykorzystuje zaangażowanie i kreatywność uczennic,
- ➔ podnosi motywację dziewcząt do udziału w zajęciach,
- ➔ pozwala uczennicom decydować o kształcie zajęć.

Przeczytaj relację z realizacji zadania na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/spotrowychrobry/2014/12/14/sprawozdanie-z-realizacji-zadania-w-semestrze-zimowym-w-f-dla-dziewczyn-2/>

➔ FITNESS I FAT BURNING

Różne badania dowodzą, że niechęć dziewcząt do zajęć WF pogłębia się wraz z wiekiem. Choć aż osiemdziesiąt sześć procent uczennic technikum w Bychawie deklaruje, że WF lubi, do ćwiczeń zniechęca je m.in. brak odpowiedniej infrastruktury czy lekcje łączone z chłopcami. Dziewczyny wstydzą się słabej kondycji i nieporadności, boją się ośmieszenia.

Nauczyciele WF-u z Bychawy znaleźli sposób na to, by pokazać uczennicom, że WF nie musi być nudny. Podczas obrad Sportowego Okrągłego Stołu wśród uczennic pojawił się postulat wprowadzenia do zajęć WF piłki nożnej dla dziewcząt. W klasach trzeciej i czwartej pomysł ten spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem, jednak plany pokrzyżował remont sali gimnastycznej. Na szczęście znaleziono inne, równie skuteczne rozwiązanie problemu pomimo sprzętowych braków i tymczasowych niedogodności. Nauczyciel-

ka WF-u zaproponowała uczennicom zajęcia fitness przy muzyce. Dzięki niej aerobik, step i taniec na dobre zagościły w Bychawie. Na blogu czytamy: „Nasza baza sportowa jest dość uboga, jednak by zachęcić dziewczęta do ćwiczeń wprowadzam nowe przybory i przyrządy typowe i nietypowe, wykonane własnym



Publiczne Gimnazjum nr 5 w Radomiu

sposobem. Zamiast ciężarków w treningu TBC używamy małych butelek wypełnionych piaskiem, zwykła szeroka guma, której brzegi są zszyte, służy do ćwiczeń wzmacniających i kształtujących kończyn górnych i dolnych. Step aerobik możemy ćwiczyć dzięki

wykonanym na warsztatach szkolnych drewnianym podestom”. Jak widzimy, nawet brak odpowiedniego sprzętu nie musi przekreślać szans na atrakcyjne zajęcia WF.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ pokazuje, jak radzić sobie z brakiem sprzętu i odpowiedniej infrastruktury,
- ➔ uwzględnia potrzeby i zainteresowania uczennic.

Relację z realizacji zadania wzbogaconą o scenariusz lekcji przeczytasz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/hubal/2014/12/11/>

[sprawozdanie-z-pierwszego-obowiazkowego-zadania-do-wyboru-wf-dziewczat/](#)

RUCH NA LEKCJACH I AKTYWNE PRZERWY

➔ UCZNIOWIE, DO DZIEŁA!

Szkoła Podstawowa w Parszowie to z pewnością wzór do naśladowania. W I semestrze, w ramach zadania do wyboru, wprowadzili ruch na przerwach i innych lekcjach. Z małego zadania powstał całkiem spory projekt, w ramach którego uczniowie będą mieli możliwość wykazania się nabytymi podczas zajęć WF umiejętnościami, wiadomościami i sami też chętnie poprowadzą ćwiczenia na przerwach. Nad bezpieczeństwem będzie czuwał dyżurujący nauczyciel lub koordynator. Na blogu czytamy: „Dziewczęta prowadzić będą zajęcia taneczne, ćwiczenia z przyborem, nauczą układu tanecznego dla cheerleaderek. Chłopcy będą się sprawdzać w roli sędziów rozgrywek w piłce siatkowej, nożnej, koszykowej, unihokeju, ringo oraz czynnie uczestniczyć w spotkaniach. Dla obserwujących zmagania odczytany zostanie »Kodeks Dobrego Kibica«.” Nie zapomniano także o najmłodszych uczniach, dla których przygotowano rozmaite gry i zabawy ruchowe, zabawę z ringo, przerzucankę siatkarską, tory przeszkód oraz zajęcia

rytmiczno-taneczne. Uczniowie zaangażowani w działania programu WF z Klasą bardzo profesjonalnie podeszli do realizacji wybranego zadania. Na zakończenie jednej z lekcji WF zaproponowali stworzenie harmonogramu zajęć dla uczniów w czasie długiej 20-minutowej przerwy. Uczniowie i uczennice prowadzą również ćwiczenia śródlekcyjne w klasach i na korytarzu szkolnym. Uczniowie w parszowskiej podstawówce mają głowy pełne pomysłów, a swoim zapałem do pracy zarazili również nauczycieli. Zainteresowanie aktywnymi przerwami jest bardzo duże, a dzieci tłumnie czekają na zajęcia przed salą gimnastyczną już o godzinie 10. Nauczyciele na blogu szkoły piszą: „Cieszymy się, że poprzez realizację działań w programie WF z Klasą dajemy dzieciom tyle radości. Czują się one bezpiecznie, i co najważniejsze, na ich twarzach gości uśmiech. Choć czas realizacji działań jest krótki, postaramy się nadal systematycznie je prowadzić nawet gdy realizowane będzie następne zadanie.”

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ przekazuje uczniom inicjatywę i pozwala realizować im własne pomysły,
- ➔ pomimo zaliczenia zadania semestralnego, nauczyciele postanowili kontynuować działania,
- ➔ uczy kulturalnego kibicowania.

Pełen opis i fotorelację z realizacji zadania znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/sportwparszowie/2014/11/26/72/>

➔ NAUCZYCIELE ŚWIECĄ PRZYKŁADEM

W Gimnazjum nr 1 w Wodzisławiu Śląskim w ramach zadania ruch na lekcjach i aktywne przerwy uczniowie postanowili rozruszać nie tylko siebie, lecz także całe grono pedagogiczne. W szkole pojawiły się ćwiczenia śródlekcyjne i gimnastyka dla wszystkich bez wyjątku. Na blogu szkoły czytamy: „Mieliśmy na celu nie tylko teoretyczne, ale i praktyczne zapoznanie nauczycieli z tematem. Wybrane przez młodzież zadanie poszerzyło nasze sportowe i rekreacyjne działania o ścisłą współpracę ze wszystkimi nauczycielami. Program WF z Klasą objął swoim zasięgiem nie tylko wszystkich uczniów i nauczycieli WF oraz dyrekcję szkoły, ale i całe grono pedagogiczne! Ustaliliśmy, że ćwiczeniami śródlekcyjnymi zostaną objęci wszyscy uczniowie gimnazjum. Klasy wybiorą swoich liderów, którzy zostaną przeszkoleni przez nauczycieli WF-u do prowadzenia gimnastyki śródlekcyjnej.”

Wspólnie ustalono, że przerwy na ćwiczenia śródlekcyjne będą trwać dwie-trzy minuty, i będzie o nich

decydował nauczyciel, kiedy tylko zauważy oznaki zmęczenia i braku koncentracji. W jednej klasie w ciągu dnia powinny odbyć się przynajmniej dwie lub trzy przerwy na gimnastykę śródlekcyjną. Przerw może być mniej tylko pod warunkiem, że tego dnia odbywają się pełne zajęcia WF. W szkole zorganizowano zebranie, podczas którego reprezentanci klas zostali przeszkoleni do prowadzenia ćwiczeń gimnastyki śródlekcyjnej. Liderom wyjaśniono pokrótce zasady i przeprowadzono praktyczny pokaz, wspólnie przećwiczano cały zestaw zadań ruchowych, który każda z klas otrzymała do realizacji. Oprócz gimnastyki śródlekcyjnej w Gimnazjum nr 1 pojawiły się także aktywne przerwy. Nauczyciele postanowili wyjść na przeciw oczekiwaniom młodzieży i dopasować aktywności do ich potrzeb i zainteresowań, dlatego w szkole pojawiły się przerwy gier zespołowych i przerwy taneczne. Zajęcia odbywają się zawsze podczas długiej, dwudziestominutowej przerwy.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ angażuje zarówno uczniów, jak i grono pedagogiczne,
- ➔ odpowiada na potrzeby i zainteresowania uczniów,
- ➔ odpowiedzialność za realizację zadania spoczywa w równej mierze na uczniach i nauczycielach.

Opis realizacji zadania i fotorelację znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/nauczycielewfg1/2014/04/11/ruch-na-przerwach-i-na-innych-lekcjach-w-g-1-w-wodzislawiu-slaskim/>

WSPARCIE DLA NAUCZYCIELI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

➔ DLA KAŻDEGO COŚ INNEGO

W Szkole Podstawowej nr 5 w Zabrzu podczas obrad Sportowego Okrągłego Stołu zdecydowano, że zadaniem realizowanym w kolejnym semestrze będzie wsparcie dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. Pierwszym etapem realizacji zadania było dokonanie diagnozy i rozpoznanie problemów, z jakimi borykają się najmłodszy uczniowie i ich nauczyciele. Do głównych mankamentów należał przede wszystkim brak sali gimnastycznej, niewystarczająca liczba zajęć oraz powtarzające się gry i zabawy ruchowe. Aby nadrobić te braki, w pierwszej kolejności postanowiono zorganizować dzieciom dodatkowe zajęcia WF na sali gimnastycznej, podczas których oprócz nowych gier i zabaw najmłodszy uczniowie mieliby okazję wziąć udział w międzyklasowych rozgrywkach i zawodach. Zdecydowano, że wszystkie zajęcia dla najmłodszych prowadzone będą przez nauczycieli WF-u przy aktywnym udziale nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. Na blogu czytamy: „Zaproponowaliśmy dzieciom i nauczycielom różnorodne ćwiczenia do prowadzenia rozgrzewki, nowe ciekawe zabawy ruchowe, zaprezentowaliśmy sposób przeprowadzenia rozgrywek sportowych z uczniami. Zorganizowaliśmy odrębne zajęcia sportowe

dla uczniów klas 1, 2 i 3 przeprowadzone w formie rozgrywek międzyklasowych oraz lekcji gier i zabaw ruchowych”.

Dodatkowe zajęcia WF zostały dostosowane do potrzeb i zainteresowań uczniów poszczególnych klas. Dla pierwszaków przygotowano cykl zawodów, w ramach których najmłodszy próbowali swoich sił w konkurencjach takich jak: przechodzenie przez szarfę, skoki na skakance, sadzenie ziemniaków, marsz z woreczkiem na głowie czy toczenie piłki w tunelu. Uczniowie klas pierwszych nie tylko podnoszą swoją sprawność w rozmaitych konkurencjach, ale uczą się także, jak dopingować kolegów i koleżanki. „Drużyny wraz z wychowawcami obmyśliły sobie hasło sportowe, którym witają się przed zawodami, służy ono także w czasie kibicowania jako doping dla zawodników. Ponadto kibice przynoszą ze sobą rekwizyty. Dzięki temu zawody stały się wesole i barwne, a uczniowie uczą się kulturalnego i radosnego kibicowania”. W klasach drugich podczas dodatkowych zajęć królowały dwa ognie, a trzecioklasiści oswajali piłkę koszykową i uczyli się podstawowych technik podawania piłki.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ zaspokajają ruchowe potrzeby najmłodszych uczniów i zachęca ich do aktywności fizycznej,
- ➔ wzbogaca warsztat nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej,
- ➔ kształtuje u najmłodszych sportowe postawy i uczy kulturalnego kibicowania.

Opis realizacji zadania oraz fotorelację znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogjceo.nq.pl/sobieski/2014/12/13/sprawozdanie-z-zadania-pierwszego/>

➔ GRY ZESPOŁOWE DLA NAJMŁODSZYCH

W Szkole Podstawowej w Gieble nauczyciele WF-u zdają sobie sprawę, że ich pomoc w prowadzeniu zajęć WF w klasach 1–3 jest nieoceniona. Nauczyciele zgodnie uznali, że obustronna współpraca przyniesie wiele korzyści nie tylko najmłodszym uczniom, starszym dzieciom z klas 4–6, lecz także samym nauczycielom i nauczycielkom. Przed przystąpieniem do wprowadzania zmian nauczyciele przeprowadzili dyskusję, żeby jak najskuteczniej zdiagnozować problemy w nauczaniu WF-u w klasach 1–3 i dowiedzieć się, jakie oczekiwania mają nauczycielki nauczania zintegrowanego. Wszyscy zgodnie doszli do wniosku, że wsparcie nauczycieli WF-u przyda się najbardziej w nauczaniu podstawowych gier zespołowych: piłki nożnej, koszykówki, siatkówki i piłki ręcznej. Na blogu czytamy: „Założyliśmy, że nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej skorzystają z doświadczenia i pomysłów nauczyciela WF-u w zakresie nauczania gier zespołowych, natomiast nauczyciel WF-u w przyszłości będzie miał ułatwioną pracę w nauczaniu tych gier”.

Wuefiści i nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej zaplanowali kilka spotkań na sali gimnastycznej, podczas których dzieci z klas 1–3 brały udział w rozmaitych zabawach przygotowujących je do wszystkich czterech gier zespołowych. Gry i zabawy dostosowano do wieku i umiejętności dzieci, dlatego

nie wymagano od nich już na samym początku prawidłowego kożłowania czy znajomości wszystkich zasad. Oto pochodzący z bloga szkoły przykład spotkania dotyczącego koszykówki, podczas którego uczniowie zagrali w grę w podania: „Uczniowie klas młodszych usiedli wokół sali na ławeczkach. Na środku sali wyznaczyłem pole do gry i wybrałem dwie drużyny po trzech chłopców z klasy trzeciej (rozmiar pola do gry, liczbę i czas gry zawodników można dostosować do panujących w szkole warunków). Przed rozpoczęciem gry i wyjaśnieniem reguł krótko zapoznałem uczniów z podstawowymi zasadami w koszykówce: ilu jest zawodników w drużynach, ile punktów przyznaje się za celne rzuty, wyjaśniłem co to jest błąd kroków i błąd podwójnego kożłowania, jak należy prawidłowo trzymać piłkę, łapać i kożłować. Zaprezentowałem osobiście to, co się dało. Następnie przystąpiłem do omówienia naszej gry przygotowującej do koszykówki. Gra uczy poruszania się po boisku z piłką i bez piłki, zespołowości, krzyka, kożłowania i rzutów. Każda z drużyn ma za zadanie oddać jak największą liczbę celnych podań do zawodnika ze swojej drużyny. Sędzia głośno liczy podania. W momencie przechwytu piłki przez drużynę przeciwną liczy od początku podania drużynie będącej w posiadaniu piłki. Wygrywa drużyna, która uzyskała więcej podań z rzędu”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ pokazuje, w jaki sposób czerpać korzyści z obustronnej współpracy,
- ➔ dostosowuje poziom zajęć do możliwości i umiejętności uczniów,
- ➔ bierze pod uwagę potrzeby i oczekiwania nauczycielek edukacji wczesnoszkolnej.

Relację z realizacji zadania wzbogaca o zdjęcia znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/spgieblo/2014/12/23/>

[sprawozdanie-z-realizacji-zadania-wsparcie-dla-nauczyciela-edukacji-wczesnoszkolnej/](#)

WF DLA MNIEJ WYSPORTOWANYCH

➔ ROLKI, SZMATBALL I SIŁOWNIA POD CHMURKĄ

Jak zachęcić do ruchu mniej wysportowanych, zintegrować klasę i zapewnić wszystkim dobrą zabawę? Odpowiedź na to pytanie doskonale znają nauczyciele WF-u ze Szkoły Podstawowej w Mizerowie. W ramach szkolnego WF-u uczniom pozwolono na przyniesienie do szkoły ich ulubionych sprzętów: rolek, hulajnog i deskorolek. Nie wszyscy uczniowie dysponowali własnym sprzętem, ale pożyczali go sobie wzajemnie i uczyli się od siebie nawzajem podstawowych technik jazdy. Na szkolnym boisku zorganizowano tor przeszkód, który uczniowie pokonywali na swoich ulubionych sprzętach. Na tym jednak nie kończą się pomysły nauczycieli. Kolejnym sposobem na WF dla wszystkich jest uwielbiany przez dzieci plac zabaw. Na blogu czytamy: „Przecież dużo przyjemniej ćwiczy się na świeżym powietrzu. To właśnie tam, a nie w sali gimnastycznej na drążku zawieszonym na drabinkach, niektórzy z nas nauczyli się robić wymyk i odmyk”. Kolejną propozycją dla uczniów o różnym poziomie sprawności jest siłownia pod chmurką:

„Tu każdy może poćwiczyć niezależnie od wieku i kondycji. Nasza jest trochę oddalona od szkoły, ale daliśmy radę. Biegiem w jedną stronę, biegiem w drugą i spokojnie zdążyliśmy na kolejną lekcję” pisze na blogu nauczycielka WF-u.

Uczniowie w SP uwielbiają gry zespołowe, jednak nie wszyscy radzą sobie z nimi równie dobrze. Aby nie zniechęcić do gier uczniów o słabszej kondycji, na WF-ie pojawiły się pomysłowe gry, takie jak np. szmatball. Polega on na tym, że uczniowie przynoszą na zajęcia ręczniki, które służą do przerzucania piłki przez siatkę. Po rozgrzewce dzielą się na dwa zespoły i zajmują miejsca po obu stronach siatki. Mają za zadanie za pomocą ręcznika chwycić piłkę i przerzucić ją na stronę przeciwnika. Drużyna zdobywa punkt, gdy piłka upadnie na przeciwne pole. W Szkole Podstawowej uczniowie także mogą decydować o kształcie zajęć, wykazać się pomysłowością i proponować własne gry i zabawy lub wprowadzać do nich różnorodne modyfikacje.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ oddaje uczniom głos i umożliwia im współdecydowanie o kształcie zajęć,
- ➔ integruje uczniów, pozwala im uczyć się od siebie nawzajem,
- ➔ kładzie nacisk na dobrą zabawę, a nie rywalizację.

Opis oraz fotorelację z realizacji zadania znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/zsportowomizerow/wf-dla-mniej-wysportowanych/>

➔ SKRZYNIA, KANGUR I CHUSTA

W Niepublicznej Szkole Mistrzostwa Sportowego w Żorach dzieci na WF-ie bawią się świetnie, niezależnie od tego, czy sport jest ich mocną stroną. Nauczyciele

przygotowali dla nich różnorodne gry i zabawy, które w przyjemny sposób, bez zbędnej rywalizacji pozwalają im rozwijać kondycję i zdolności motoryczne. Pierwszą

propozycją jest nietypowe wykorzystanie skrzyni gimnastycznej. Tym razem nie trzeba było przez nią skakać, posłużyła ona uczniom za cel, w który rzucali piłkami, ćwicząc tym samym koordynację i celność. Kolejna pomysłowa zabawa nosi nazwę złap mnie, jeśli potrafisz. Zasady gry są bardzo proste. Uczniów dzielimy na dwa pięcioosobowe zespoły, między nimi umieszczamy matrace, które następnie należy zablokować tak, aby się nie przewracały. Uczniowie siadają jeden za drugim za wyznaczoną na materacu linią. Każdy zespół otrzymuje gumową piłkę, która leży na oznaczniku. Na sygnał należy podnieść piłkę i przerzucić na drugą stronę materaca (jeśli odbije się od materaca, powtarzamy do skutku). Punkt zdobywa osoba, która jako pierwsza przerzuci piłkę, a następnie pobiegnie po tę rzuconą przez przeciwnika i położy ją na oznaczniku. Rzuty można wykonywać różnymi technikami.

Kolejną propozycją nauczycieli WF-u były ćwiczenia z chustą, którą można zastąpić dowolnym, odpowiednio dużym kawałkiem materiału. Innym ciekawym pomysłem były ćwiczenia siłowe i rozmaite ćwiczenia na czas w zespołach. W ramach zabawy ożywiającej dzieci bawiły się przebieranki. Na stroje gimnastyczne dzieci założyły bluzy, spodnie i buty. Należało jak najszybciej zdjąć ubranie wierzchnie, przekręcić na lewą stronę i założyć ponownie. W ramach ćwiczeń siłowych uczniowie mieli za zadanie przenieść najlżejszą osobę leżącą na materacu po wyznaczonej trasie. Potem trzeba było podnieść materac z osobą do pionu, oczywiście z asekuracją nauczyciela. Następnie przenieść drewnianą belkę lub ławeczkę nad głowami i przeskoczyć przez nią, a na koniec przenieść ławeczkę z miejsca na miejsce. Dobra zabawa gwarantowana!

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ pokazuje różnorodne sposoby na zachęcenie do ruchu uczniów o słabszej kondycji,
- ➔ prezentuje gry i zabawy, które angażują w równym stopniu wszystkich i wymagają współpracy.

Opisy poszczególnych gier i zabaw oraz fotorelacje znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/nsms/2015/03/04/wf-dla-mniej-wysportowanych/>
<http://blogiceo.nq.pl/nsms/2015/04/07/wf-dla-mniej-wysportowanych-2/>
<http://blogiceo.nq.pl/nsms/2015/04/08/wf-dla-mniej-wysportowanych-3/>

ODWRÓCONA LEKCJA

➔ GRY I ZABAWY PODWÓRKOWE, PIRAMIDY I SIATKONOGA

W Szkole Podstawowej nr 5 w Czerwionce-Leszczy-nach uczniowie i nauczyciele zdecydowali, że zadaniem, które zrealizują w drugim semestrze będzie odwrócona lekcja. Odwrócona lekcja, zgodnie z nazwą, zakłada odwrócenie tradycyjnego modelu nauczania.

Zazwyczaj nowe wiadomości przekazywane są podczas lekcji, a utrwalane w domu za pomocą pracy domowej. W ramach odwróconej lekcji uczniowie i uczennice zapoznają się z tematyką zajęć w domu i za pośrednictwem różnych wskazanych przez na-

uczyciela źródeł przygotowują się do lekcji. W SP nr 5 nauczyciele WF zaczęli przygotowania do realizacji zadania od szczegółowego omówienia jego zasad w klasach 4, 5 i 6. Uczniowie, słysząc że czeka ich praca domowa z WF-u, z początku wydawali się nieco zniechęceni, ale perspektywa zajęć, na których czas zostanie wykorzystany maksymalnie na gry, zabawy i doskonalenie umiejętności zachęciła ich do działania. Na blogu szkoły czytamy: „W klasach 4A i 4B zrealizowaliśmy odwrócone lekcje na różne tematy. Pierwszy brzmiał: podwórkowe wspomnienia – stare gry i zabawy podwórkowe. Zadaniem uczniów było przeprowadzenie np. wywiadu z rodzicami, dziadkami, na temat tego, w co bawili się w dzieciństwie. Drugim tematem był zwinnościowy tor przeszkód. Przed realizacją tego zadania dzieci dokładnie obejrzały różnego rodzaju akcesoria sportowe, jakimi dysponuje szkoła, które mogłyby wykorzystać do zbudowania toru przeszkód. Nauczyciel wcześniej objaśnił zasady bezpieczeństwa obowiązujące przy realizacji tego zadania”.

Dzieci opracowywały zadania indywidualnie lub w grupach i własnoręcznie wykonały opisy, rysunki doty-

czące tematu zajęć, a nawet przygotowały własne akcesoria takie jak kapsle czy gumy do skakania. W jednej z klas 5 uczniowie zaproponowali niecodzienne wykorzystanie siatki do gry w badminton, a zadaniem nauczyciela było przede wszystkim naświetlenie uczniom, jakich informacji potrzebują, aby poznać tę dyscyplinę sportu. Na blogu możemy przeczytać: „Dzieci spisały się na medal! Były do lekcji bardzo dobrze przygotowane. Rozegraliśmy nawet mały klasowy turniej badmintona”. Dziewczynki z klasy 6 postanowiły przygotować się do zajęć z elementami akrobatyki, a ich zadaniem domowym były piramidy dwójkowe i trójkowe. Przed lekcją nauczyciel omówił zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć gimnastycznych oraz reguły tworzenia piramid. Dodatkowo dziewczynki musiały dokładnie zapoznać się z zasadami asekuracji przy ćwiczeniach indywidualnych i z partnerem. Dodatkowym elementem było zdobycie wiedzy na temat figur i dyscyplin, jakie wchodzi w skład gimnastyki akrobatycznej. Propozycją dla chłopców była siatkonoga. Nauczyciel objaśnił podstawowe zasady gry, zaś zadaniem uczniów było wyszukanie informacji na temat techniki gry oraz sukcesów Polaków w siatkonodze.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ stawia na różnorodność zajęć i dostosowuje je do zainteresowań uczniów,
- ➔ pokazuje rozmaite metody (rysunki, własnoręcznie wykonane akcesoria) przygotowania się do zajęć,
- ➔ angażuje rodziców i dziadków.

Opis realizacji zadania i fotorelację znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/sp5czerwionka/2014/12/13/odwroczone-lekcje/>

➔ TOR PRZESZKÓD W KRAKOWIE

W Szkole Podstawowej nr 18 w Krakowie w ramach odwróconej lekcji uczniowie postanowili przygotować tor przeszkód. Zostali podzieleni na kilkusobowe zespoły, w których mieli zastanowić się nad zadaniem. Uczniom zostały przyporządkowane również przyrządy i przybory, aby pomysły nie powiełały się. Nauczy-

cielka zaproponowała dzieciom odwiedzenie stron internetowych, na których można znaleźć przykłady ćwiczeń doskonalących skoczność.

Po wspólnej rozgrzewce uczniowie przedstawili propozycje na forum klasy i zabrali się do układania swoich

części toru. Doskonałym pomysłem było także powołanie „komisji bezpieczeństwa”, której zadaniem było czuwanie nad bezpieczeństwem wszystkich uczestników zabawy i sprawdzenie, czy poszczególne elementy toru nie powodują zagrożenia. Podczas kolejnej odwróconej lekcji dzieci uczyły się technik ataku w piłce siatkowej. Lekcję przygotowała jedna z uczennic, której pasją jest piłka siatkowa. Rozgrzewkę poprowadziły inne uczennice, których zadaniem domowym było przygotowanie trzech przykładów ćwiczeń z piłkami na poszczególne grupy mięśni. Chłopcy natomiast

ćwiczyli swoje umiejętności na piłkarskim torze przeszkód. Lekcja została oddana w ręce uczniom, którzy pozalekcyjnie udzielają się w hokejowym klubie sportowym. Chłopcy przygotowali dla kolegów ćwiczenia na torze unihokejowym. Dziewczynki z klasy 5 w ramach odwróconej lekcji miały za zadanie poznać ABC gimnastyki artystycznej, jej rodzaje i konkurencje, a następnie przedstawić zebrane wiadomości koleżankom. Dziewczynki przyniosły własne przybory do ćwiczeń i zaprezentowały swoje umiejętności gimnastyczne, a następnie zachęciły do ćwiczeń pozostałe koleżanki.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ integruje uczniów poprzez pracę w grupach, pozwalając im uczyć się od siebie wzajemnie,
- ➔ uwzględnia potrzeby i zainteresowania uczniów,
- ➔ pozwala uczniom prezentować swoje sportowe pasje i stać się inspiracją dla kolegów i koleżanek.

Opis realizacji zadania i fotorelację znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/sp18krakow/34-2/>

SPRAWDZAJ POSTĘPY I PREDYSPOZYCJE

➔ MINIFIT W ROSOCZYCY

W Szkole Podstawowej w Rosoczycy w ramach drugiego zadania do wyboru przeprowadzono ogólnoszkolny test MiniFit. W teście wzięli udział prawie wszyscy uczniowie i uczennice szkoły z klas 1–6. Na blogu czytamy: „Przed rozpoczęciem prób każdy z uczniów został zaznajomiony z zasadami oraz celami testu. Po rozgrzewce uczniowie przystępowali do wykonywania kolejnych prób, ich wyniki nauczyciele notowali w przygotowanych uprzednio tabelach. Po przeprowadzeniu testu dzieci z klas 4–6 otrzymały kartki z uzyskanymi podczas prób rezultatami. Podczas zajęć WF uczniowie zostali zapoznani z instrukcją,

jak wpisać swoje wyniki do kalkulatora znajdującego się na stronie internetowej Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej: <http://live.ncbkf.pl/l/wf-z-klasa.html>. Każdy uczeń mógł dzięki temu porównać swoje próby z osiągnięciami innych uczniów z całej Polski, a w przyszłości będzie miał możliwość samodzielnie porównywać wyniki osiągnięte w kolejnych latach. Dzieci z klas 4–6 mierzyły również swój wzrost i wagę, a następnie sprawdzały BMI na stronie internetowej programu Trzymaj formę: <http://www.trzymajforme.pl/kalkulator/?calc=bmi> oraz w kalkulatorze testu MiniFit.

Uczniowie wymieniali też podczas zajęć czynniki, jakie składają się na zdrowy styl życia, poznali zasady zbilansowanej diety oraz nauczyli się czytać etykiety produktów żywnościowych. Dzieci, u których stwierdzono nadwagę lub otyłość, uzyskały informację, gdzie mogą szukać pomocy oraz rozmawiały z nauczycielką na temat tego, co mogą zmienić w swoim trybie życia, aby czuć się lepiej. Oprócz tego nauczycielka wychowania fizycznego przeanalizowała wszystkie próby uczniów klas 1–6 i osiągnięte przez nich rezultaty. Na tej podstawie wytypowała uczniów uzdolnionych, na których należy zwrócić uwagę w przyszłości, aby pomóc im wykorzystać drzemiający w nich potencjał. Nauczycielka wytypowała też dzieci, które należy wspierać i szczególnie motywować podczas zajęć wychowania fizycznego tak, aby osiągały postępy na miarę swoich możliwości. Podkreśliła, że najpierw trzeba zadbać o to, aby dziecko polubiło aktywność fizyczną. Należy prowadzić zajęcia urozmaicone i dostosowane do charak-

teru oraz możliwości klasy, wówczas na pewno dzieci poprawią swoje rezultaty”.

Rodzice uczniów podczas spotkania z wychowawcą poznali wyniki testu sprawności ich pociech i zasady działania kalkulatora, dzięki czemu będą mieli możliwość monitorowania postępów dzieci. Otrzymany wynik i punktacja pokazała uczniom w sposób bardzo czytelny, jak wypada ich poziom sprawności. Dokładnie przedstawiony wykres wypunktował ich słabe i mocne strony. Uczniowie porównywali swoje osiągnięcia z wynikami innych dzieci, mieli możliwość udowodnienia sobie i otoczeniu, że potrafią coś zrobić lepiej niż inni, być szybsi, silniejsi, bardziej wytrzymali. Uczniowie zostali także poinformowani o sposobach poprawy swojej sprawności fizycznej w poszczególnych zdolnościach motorycznych, np. o zestawie pomysłów na ćwiczenia wykonywane mimochodem proponowanym przez pana Janusza Dobosza na stronie internetowej programu WF z Klasą.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ w czytelny sposób pokazuje wszystkie etapy przeprowadzania testu sprawności,
- ➔ nauczyciele rzetelnie informują o wynikach zarówno dzieci, jak i rodziców,
- ➔ uczniowie otrzymują informację zwrotną, wskazówki i konkretne porady, w jaki sposób mogą podnieść poziom swojej sprawności.

Opis realizacji zadania znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/sprososzycyca/2015/05/31/minifit-realizacja-drugiego-zadania-do-wyboru/>

➔ GIMNAZJALIŚCI SKACZĄ, WISZĄ I BIEGAJĄ

W Gimnazjum nr 1 w Nysie uczniowie zmierzili swoją sprawność przy użyciu testu MiniFit. Na wstępie nauczyciele WF-u przypomnieli uczniom, czym jest sprawność fizyczna oraz w jakim celu należy ją mierzyć i monitorować. Omówiono poszczególne etapy wykonywania testu i zademonstrowano ich poprawne wykonanie, aby uzyskany wynik był jak najbardziej miarodajny. Nauczyciele przeprowadzili test na początku roku szkolnego, ale dodatkowo zachęcali uczniów

do pozaszkolnej aktywności i systematycznej pracy nad wynikami. Na szkolnym korytarzu zawisł plakat poświęcony sprawności fizycznej, na którym widniał link do strony internetowej z kalkulatorem wyników MiniFit. Ze względu na bliskość stadionu, bieg długi został przeprowadzony właśnie tam, a pozostałe próby wykonano na sali gimnastycznej. W zwisie na drążku wyniki wahały się od sekundy do aż siedemdziesięciu siedmiu sekund wśród dziewcząt i stu sześciu wśród

chłopców. Zarówno w biegach, jak i w skokach wyniki uczniów były bardzo zróżnicowane.

Aby jeszcze lepiej zmotywować uczniów i uczennice do pracy nad sobą, nauczyciele postanowili przygotować tablicę, na której zawisną rekordy szkoły w poszczególnych kategoriach i grupach wiekowych. Na blogu czytamy: „Młodzież poważnie podeszła do sprawy. W dużej mierze chodziło o sprawdzenie samego siebie, a nie o rywalizację. Choć i ta oczywiście się pojawiła”. Po przeprowadzeniu wszystkich prób uczniowie mogli

dokonać samooceny z wykorzystaniem kalkulatora. W tym celu przygotowano prezentację multimedialną, która ułatwiła pracę z tym narzędziem. Nad wszystkim czuwał nauczyciel, który wyjaśniał wątpliwości i niejasności. Nauczyciele uznali, że doskonałym pomysłem będzie ponowienie prób w okresie wiosennym i nagrodzenie uczniów, którzy poprawili swoje wyniki. Nauczyciele zamierzają wykorzystać test MiniFit do monitorowania sprawności uczniów gimnazjum w kolejnych latach przez porównanie z wynikami z prób wcześniejszych.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ nauczyciele zachęcają uczniów do aktywności pozaszkolnej i systematycznej pracy nad podnoszeniem poziomu sprawności,
- ➔ test sprawności stał się integralną częścią zajęć WF, dzięki czemu postępy uczniów będą monitorowane systematycznie,
- ➔ nagradzanie uczniów, którzy poprawili swoje wyniki jest doskonałą metodą motywowania do aktywności fizycznej.

Opis realizacji zadania i fotorelację znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/gim1nysa/2014/12/15/zadanie-do-wyboru-test-minifit/>

TIK NA WF-IE

➔ KODY QR NA LEKCJI WF

Zespół Szkół nr 6 w Jastrzębiu-Zdroju nazywają szkołą wynalazców, między innymi dlatego, że nauczyciele są otwarci na nowoczesne rozwiązania i nowe technologie. Dlaczego więc nie sięgnąć po techniczne nowinki także na lekcjach WF? Nauczyciele postanowili wykorzystać do tego celu tablety z zainstalowaną aplikacją do odczytywania kodów QR. Uczniów podzielono na pięć czteroosobowych zespołów, a na sali gimnastycznej rozmieszczono cztery stacje, na któ-

rych umieszczono kod odsyłający do rozmaitych zadań takich jak przewroty w przód i w tył, techniki kożłowania piłki koszykowej, dwutakt oraz elementy techniczne piłki nożnej. Każda z grup została wyposażona w sprzęt pozwalający na odczytanie kodów QR, za który odpowiedzialny był wyłoniony spośród uczniów szef. Wszystkie zadania przygotowane zostały w taki sposób, żeby element rywalizacji zastąpić współpracą między uczniami. Podczas zajęć WF

oprócz tabletów wykorzystano także testery i smartfony, za pomocą których uczniowie uczyli się pomiaru tętna, a następnie z pomocą nauczyciela analizowali uzyskane wyniki.

Zajęcia WF z wykorzystaniem najnowszych technologii informacyjnych spotkały się z dużym zaintere-

sowaniem uczniów, którzy zobaczyli, w jaki sposób mogą używać ulubionego sprzętu do celów innych niż zazwyczaj. Lekcja WF z użyciem smartfonów przypadła do gustu przede wszystkim uczniom o słabszej kondycji, mniej uzdolnionym ruchowo, którzy potrzebują dodatkowej zachęty do uprawiania sportu.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ jest atrakcyjna zarówno dla uczniów uzdolnionych sportowo, jak i tych o słabszej kondycji,
- ➔ zachęca uczniów do korzystania w nietypowy sposób z nowych technologii,
- ➔ przedkłada współpracę nad rywalizację.

Dokładny opis zajęć wzbogacony o fotorelację i scenariusz lekcji znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogicea.nq.pl/sobieszczaki6/2014/12/16/interdyscyplinarnosc-na-lekcjach-wychowania-fizycznego/>

➔ NOWE TECHNOLOGIE W SPORTOWEJ DZIEWIĄTKIE

Na lekcjach WF w Szkole Podstawowej nr 9 w Knurowie zagościły nowe technologie. Nauczyciele pokazują uczniom, jak w mądry sposób używać nowinek technicznych i wykorzystać je do zdobycia wiedzy o swojej kondycji fizycznej. Na samym początku uczniowie i uczennice zmierzili swoje BMI, wykorzystując do tego elektroniczną wagę łazienkową oraz komputer z programem do tworzenia arkuszy kalkulacyjnych i dostępem do internetu, gdzie można znaleźć strony z kalkulatorami BMI, jak np. <http://www.odzywianie.info.pl/kalkulatory-zywniowe/kalkulator-bmi-dla-dzieci-i-mlodziezy>. Do realizacji lekcji wyznaczono trzy stanowiska:

- ➔ Stanowisko pomiaru wzrostu – uczniowie zapoznali się z metodą pomiaru, po czym mierzyli się i zapisywali wynik;
- ➔ Stanowisko pomiaru wagi – zapoznanie z obsługą wagi, dokonanie pomiaru i zapis wyniku;

- ➔ Stanowisko komputerowe – wpisanie w wynikiów do tabeli, odczyt BMI, interpretacja wyniku na podstawie tabel opracowanych przez Światową Organizację Zdrowia.

Badanie BMI było wykonane na początku roku szkolnego w ramach wstępnej diagnozy (przejęcie klasy) i zostanie powtórzone na koniec semestru oraz roku szkolnego.

Uczniowie zostali poinstruowani o celu badania, jego istocie, o zdrowym sposobie odżywiania oraz o możliwości wykonywania badania BMI we własnym zakresie przy wykorzystaniu ogólnodostępnych, bezpłatnych narzędzi umieszczonych na stronach internetowych.

Kolejną częścią lekcji była diagnoza wstępna ogólnej sprawności za pomocą arkusza kalkulacyjnego. Do diagnozy wstępnej uczniów został wybrany Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory. Przed rozpoczęciem testu uczniowie zostali zapoznani z jego ideą oraz uniwersalnością, a na początku każdej z prób

z instrukcją jej wykonania oraz krótkim przykładem filmowym. Po wykonaniu każdej z prób wyniki były zapisywane w tabeli w arkuszu kalkulacyjnym, który w zależności od uzyskanego wyniku wyświetlał ocenę w oparciu o ogólnie przyjęte normy. Po skończonym teście uczniowie uzyskali informację na temat swojej sprawności. Na tym jednak nie koniec. W SP nr 9 w czasie lekcji wykorzystywana jest możliwość robienia zdjęć i nagrywania filmów. Na lekcjach z działu Ruch Muzyka Taniec wykorzystywany jest sprzęt, za pomocą którego uczniowie i nauczyciele odtwarzają muzykę przyniesioną przez dzieci na pendrivach czy telefonach komórkowych. Dzięki podłączeniu do szkolnego Wi-Fi nauczyciele mogą również spełnić bieżące prośby dzieci i włączyć praktycznie każdą muzykę i to w dowolnym momencie. Do poprowadzenia rozgrzewki fitness wykorzystywane są filmy wideo z rozgrzewkami z serwisu YouTube.

Uczniowie i uczennice wykorzystują rozmaite gotowe filmy z treningami, takimi jak tabata, trening cardio, treningi Ewy Chodakowskiej czy Mel-B. Na lekcjach WF do pomiaru czasu wykorzystywane są nie tylko tradycyjne stopery, lecz także telefony komórkowe wyposażone w przeznaczone do tego aplikacje. Kolejnym problemem, z jakim możemy spotkać się w trakcie lekcji WF jest wyznaczenie tempa biegu np. podczas wykonywania próby wytrzymałości przy ustalonym tempie stu dwudziestu kroków na minutę. Z pomocą uczniom przychodzi metronom dostępny na stronie internetowej <http://www.magazyngitarzysta.pl/metronom.html>. Na blogu czytamy: „Wykorzystywanie TIK na WF-ie urozmaica lekcję, daje możliwość szybkiego przekazywania wiadomości, a przede wszystkim podnosi atrakcyjność. Mamy nadzieję, że informacje zawarte w naszym sprawozdaniu zainspirują również innych nauczycieli WF-u do wykorzystania Technologii Informacyjno-Komunikacyjnej na swoich lekcjach.”

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ zaprezentowane w niej metody można wykorzystać w pracy zarówno z uczniami młodszymi, jak i starszymi,
- ➔ uczy dzieci rozsądnego korzystania z TIK,
- ➔ pokazuje, w jaki sposób przekazać uczniom informację zwrotną o poziomie ich kondycji fizycznej.

Opis realizacji zadania przeczytasz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/gnasportowo/i-zadanie-do-wyboru/>

WF POZA SZKOŁĄ/SALĄ GIMNASTYCZNĄ

➔ WF NA LODZIE

W Gimnazjum Publicznym nr 2 im. Bolesława Chrobrego w Płońsku na WF-ie królują łyżwy. W ramach realizacji zadania lekcje poza szkołą uczniowie i uczennice regularnie odwiedzają lodowisko. Podczas

zajęć młodzież doskonali umiejętność jazdy na łyżwach poprzez rozmaite gry i zabawy oraz trening wybranych elementów hokeja na lodzie. Spośród ulubionych zabaw uczniów warto wymienić kilka:

PRZEŁÓŻ KRAŻEK

<u>Cel zabawy:</u>	doskonalenie hamowania.
<u>Liczba ćwiczących:</u>	dowolna.
<u>Sprzęt:</u>	stojaki w liczbie równej liczbie rzędów, po dwa krażki dla każdego rzędu.

Ustawienie: zespoły stoją w rzędach na linii startu, w odległości około trzydziestu metrów ustawione są stojaki wyznaczające półmetek. Pomiedzy linią startu a półmetkiem ułożone są krażki.

Przebieg zabawy: na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędu wybiegają w kierunku stojaków, zatrzymując się kolejno przy krażkach, odwracają je na drugą stronę, po czym biegną do stojaka, okrążają go i wracają do swoich rzędów. Wygrywa zespół, który najlepiej i najszybciej wykona zadanie.

Wskazówki metodyczne: przed rozpoczęciem zabawy określić sposób hamowania.

BIEG RZĘDÓW

<u>Cel zabawy:</u>	doskonalenie jazdy w przód.
<u>Liczba ćwiczących:</u>	dowolna.
<u>Sprzęt:</u>	stojaki w liczbie równej liczbie rzędów, kije hokejowe.

Ustawienie: drużyny są ustawione w rzędach na linii startu. Każdy zawodnik trzyma prawą ręką swój kij, a lewą łopatkę kija ucznia stojącego przed nim.

Przebieg zabawy: na sygnał rzędy ruszają naprzód, okrążają stojak i wracają na miejsce. Wygrywa zespół, który szybciej i bezbłędnie wykona swoje zadanie.

Wskazówki metodyczne: na początku każdego rzędu jadą uczniowie najstabilniej jeżdżący.

WYŚCIG TYŁEM

<u>Cel zabawy:</u>	doskonalenie jazdy w tył i hamowania.
<u>Liczba ćwiczących:</u>	dowolna.
<u>Sprzęt:</u>	stojaki.

Ustawienie: zespoły ustawione są w rzędach na linii startu, tyłem do kierunku jazdy. Odległość między startem a metą: około trzydzieści metrów.

Przebieg zabawy: na sygnał pierwsi zawodnicy startują tyłem, starając się najszybciej dojechać do mety. Na mecie wykonują hamowanie, podając umówiony sygnał, który jest znakiem do startu dla następnego zawodnika. Wygrywa drużyna, która najszybciej ustawi się na mecie.

Wskazówki metodyczne: należy zwrócić szczególną uwagę na hamowanie wykonane na linii mety. Zawodnicy, którzy ukończyli bieg powinni ustawić się w takiej odległości od linii mety, aby umożliwić hamowanie kolegom z zespołu.

PRZYSPIESZANIE

<u>Cel zabawy:</u>	wyrabianie szybkości w jeździe w przód.
<u>Sprzęt:</u>	stojaki do wyznaczania toru.

Ustawienie: uczniowie ustawieni są na obwodzie koła w odległościach nie mniejszych niż pięć metrów.

Przebieg zabawy: uczniowie jadą dookoła lodowiska. Na sygnał zwiększają tempo jazdy i starają się dogonić poprzednika. Dogoniony zjeżdża na środek lodowiska. Doganianie trwa maksymalnie trzydzieści sekund i zostaje powtórzone po odpoczynku.

Wskazówki metodyczne: grupę należy podzielić zgodnie z umiejętnościami zawodników. Zabawę można prowadzić tylko na dużych lodowiskach.

SZTAFETA PO ÓSEMKACH

<u>Cel zabawy:</u>	doskonalenie jazdy przekładanką.
<u>Liczba ćwiczących:</u>	dowolna.
<u>Sprzęt:</u>	stojaki – sześć na grupę.

Ustawienie: drużyny ustawione są wzdłuż osi poprzecznej ósemek. Trasę ósemek wyznaczamy przy pomocy stojaków.

Przebieg gry: na sygnał startują pierwsi zawodnicy z drużyn, przejeżdżają trasę i ustawiają się na końcu swojego rzędu. Następny wybiega wówczas, kiedy poprzednik przejedzie linię startu. Wygrywa drużyna, której zawodnicy szybciej pokonają trasę. Całą trasę zawodnicy przebywają przekładanką.

Odmiana druga: pierwszą część ósemki zawodnicy przejeżdżają przekładanką przodem, w środku ósemki wykonują pół obrotu do jazdy tyłem i drugą część ósemki jadą przekładanką tyłem.

STRZAŁ NA BRAMKĘ

<u>Cel zabawy:</u>	doskonalenie prowadzenia krążka i strzału na bramkę.
<u>Liczba ćwiczących:</u>	dowolna, parzysta.
<u>Sprzęt:</u>	stojaki, mała bramka hokejowa, kije i krążki hokejowe.

Ustawienie: drużyny ustawione są w rzędach na linii startu. Każdy zawodnik ma kij i krążek hokejowy.

Przebieg gry: na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy z rzędów ruszają na trasę slalomu, prowadząc krążek. Kiedy zawodnik dojeżdża do linii strzału, oddaje strzał na bramkę, po czym okrąża swoją bramkę i wraca, dopiero kiedy przekroczy linię mety (startu) rusza następna osoba z drużyny.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ pokazuje, jak efektywnie wykorzystać okoliczną infrastrukturę sportową,
- ➔ przedstawia gotowe pomysły na ćwiczenia, gry i zabawy,
- ➔ promuje współpracę poprzez ćwiczenia drużynowe.

Opis realizacji zadania i fotorelację znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/spotrowychrobry/2015/02/14/w-f-poza-szkola/>

➔ RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

W Gimnazjum nr 8 z Oddziałami Sportowymi w Chętnie nauczyciele WF doskonale zdają sobie sprawę z tego, jak ważny dla rozwoju uczniów jest ruch na świeżym powietrzu. Do przeprowadzenia ciekawych i efektywnych zajęć WF wystarczy pobliski park. Uczennice rozpoczęły lekcję od slalomu między drzewami. Jedna prowadzi slalom, wybierając drzewa, a na sygnał nauczyciela ostatnia osoba przyspiesza,

aby dogonić pierwszą i przejąć za nią prowadzenie. Kolejne ćwiczenie to skrętoskłony przy drzewie i skok jedną nogą na drzewo, odbicie się od niego, po czym następuje zmiana nogi. Wśród ćwiczeń z wykorzystaniem drzew nie mogło oczywiście zabraknąć podciągania się i wielu innych: rozciągania nóg, rozciągania rąk, odpychania się nogami i rękami, skrętoskłonów różnego rodzaju, przysiadów na jednej nodze,

na dwóch nogach, obiegania drzew, zamiany drzewa na sygnał. Jeśli w pobliżu szkoły znajduje się górką, ją też można wykorzystać do zabaw na powietrzu. Wbieganie na górkę i zbieganie z niej różnymi technikami to prosty, ale bardzo efektywny sposób nie tylko na rozgrzewkę.

Uczennicom najwięcej radości przyniosły stare zabawy, w które można było bawić się tylko na powietrzu i z wykorzystaniem terenu naturalnego, takie jak: zabawa w chowanego, rzucanie kamykami do celu, łapanie i podrzucanie kamyków (w czasie podrzucenia

kamyka trzeba zebrać z ziemi inne kamyki i złapać podrzucony), gra w dyscypliny, polegająca na tym, że przechodząc obok drzewa, uczeń musi dotknąć go i wymienić przy tym dyscyplinę sportu. Na blogu szkoły czytamy: „Wybraliśmy zadanie lekcje poza szkołą, bo doskonale wiemy, jak ważny jest ruch na świeżym powietrzu. Tęsknimy do zabaw i gier ruchowych poza szkołą, gdzie można szaleć bez ograniczeń. Na powietrzu możemy przeprowadzić wiele fajnych gier, których w salach gimnastycznych nie zrobimy. Możemy też improwizować z naturalnymi przeszkodami w naszym otoczeniu”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ w pomysłowy sposób wykorzystuje najbliższe otoczenie szkoły,
- ➔ nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani infrastruktury sportowej.

Opis realizacji zadania i fotorelację znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/przyjacielesportu2/zadanie-do-wyboru-2/>

INNOWACYJNE ZAJĘCIA POZALEKCYJNE

➔ RUGBY TAG

W Szkole Podstawowej im. Tadeusza Kościuszki w Zawadce w ramach innowacyjnych zajęć pozalekcyjnych uczniowie i uczennice klas 4–6 doskonaliły swoje umiejętności w grze rugby tag. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w wymiarze dwóch godzin. Przed rozpoczęciem zajęć zorganizowano spotkanie informacyjne, na którym przedstawiono ogólne założenia i zasady gry. Piłkę zakupił dyrektor szkoły, a za tagi posłużyły szarfy. W trakcie zajęć uczniowie poznali historię gry, nauczyli się poruszać po boisku, wykonywać podania i zdobywać punkty. Rugby tag to świetna, bezkontaktowa gra i doskonała alternaty-

wa dla klasycznego rugby, często kojarzonego z siłą i agresją. Zawodnicy grają w opaskach przypiętych na wysokości bioder z dwoma znacznikami, tzw. tagami, po bokach. Gra polega na zdobyciu przyłożenia na lub za linią wyznaczającą pole punktowe drużyny przeciwnej.

Podstawowe zasady rugby tag:

- ➔ Gra toczy się pomiędzy drużynami o takiej samej liczbie zawodników – od czterech do siedmiu.

- ➔ Gra rozpoczyna się po komendzie sędziego „gra” albo kiedy zawodnik dotknie piłką stopy na rozpoczęcie. Drużyna przeciwna musi być wtedy w odległości pięciu metrów/kroków od zawodnika rozpoczynającego.
- ➔ Dozwolone podania (rzuty w powietrzu) – w bok oraz do tyłu.
- ➔ Piłka nie może być przekazana z rąk do rąk.
- ➔ Kiedy obrońca zerwie tag zawodnikowi przeciwnej drużyny, który jest przy piłce, musi:
 - zatrzymać się w odległości do trzech kroków,
 - trzymać znacznik w uniesionej dłoni,
 - krzyknąć „tag!”,
 - oddać zabrany tag zawodnikowi,
 - wrócić do gry.
- ➔ Zawodnik, któremu zerwano tag musi:
 - zatrzymać się w odległości do trzech kroków,
 - podać piłkę natychmiast, wykonując do trzech kroków, albo w czasie do trzech sekund,
 - odebrać tagi od obrońcy i umieścić je przy biodrach,
 - wrócić do gry.
- ➔ Zarówno zawodnik, któremu zerwano tag (albo tagi), jak i obrońca, który je zerwał, są chwilowo wyłączeni z gry. Zawodnik musi więc jak najszybciej odzyskać swoje tagi, a obrońca powinien je jak najszybciej oddać.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ promuje nową, bezkontaktową i atrakcyjną dla dzieci dyscyplinę sportu,
- ➔ uczy zasad, współpracy i zdrowej rywalizacji,
- ➔ nie wymaga specjalistycznego sprzętu, wystarczy boisko i odpowiednia piłka.

Opis realizacji zadania znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/wfwzawadce/2015/04/29/rugby-tag-w-naszej-szkole/>

➔ SLACKLINE, CZYLI SKUPIENIE, RÓWNOWAGA I ŚWIETNA ZABAWA

Jednym z założeń realizacji projektu WF z Klasą w Szkole Podstawowej w Sokołowie Małopolskim było zorganizowanie systematycznych zajęć pozalekcyjnych, które będą dla uczniów i uczennic zachętą do podjęcia aktywności fizycznej także poza WF-em. Zgodnie podjęto decyzję, że w szkole pojawią się zajęcia propagujące nowatorski sposób spędzania wolnego czasu – slackline, czyli dyscyplina sportu polegająca na utrzymaniu równowagi na taśmie rozpiętej między dwoma słupkami. Zajęcia prowadzone są społecznie przez nauczycieli WF-u dla uczniów klas 6 w każdy poniedziałek, w godzinach 15–16.

Slackline zyskał popularność między innymi dzięki powszechnej dostępności. Na blogu czytamy: „Wy-

starczy kawałek przestrzeni, dwa słupki, dwa drzewa albo inne miejsca, gdzie można zaczepić taśmę i już można zacząć trenować. Na początku taśmę rozwiesza się bardzo nisko, zaledwie kilkanaście centymetrów nad ziemią. Dzięki temu każde zachwianie i upadek nie muszą oznaczać bolesnego upadku z wysokości. Ten sport wymaga dużej koncentracji i spokoju. Skupienie się na zachowaniu równowagi odpręża i redukuje szkolny stres. Uczniowie twierdzą, że najlepiej chodzi się po taśmie bez butów”. Po ciężkim dniu lekcyjnym, uprawiając slackline, dzieci odpoczywają psychicznie i, jak twierdzą nauczyciele WF-u, nie ma dla nich lepszego sposobu na relaks. Przejście kilku metrów po taśmie nie jest wcale zadaniem łatwym, ale kiedy zdoła się tego dokonać, satysfakcja z sukcesu jest ogromna.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ promuje dyscyplinę, która oprócz równowagi i koordynacji ruchowej uczy radzenia sobie ze stresem,
- ➔ jest dostosowana do możliwości uczniów,
- ➔ oprócz taśmy nie wymaga specjalistycznego sprzętu.

Opis realizacji zadania i fotorelację znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/zssokolowmlp/2015/05/12/debata-sportowego-okraglego-stolu/>

SPORT RECEPTĄ NA SUKCES

➔ SPOTKANIA MARZEŃ

W ramach promowania sportu i aktywności fizycznej w Szkole Podstawowej nr 45 w Bytomiu zorganizowano cykl spotkań z osobami, które mają sportową pasję i chętnie zarażają nią innych. Regularne organizowanie spotkań ze sportowcami i pasjonatami sportu było jednym z postulatów przeprowadzonego na początku roku szkolnego Sportowego Okrągłego Stołu. Raz w miesiącu do szkoły zaglądają niecodzienni goście i zapaleńcy, którzy z uczniami i nauczycielami dzielą się swoją wiedzą, doświadczeniem i sportowymi umiejętnościami. Podczas pierwszego spotkania dzieci miały okazję poznać zawodników karate z klubu MUKS Ippon Bytom, wśród których znaleźli się także uczniowie i absolwenci szkoły. Karatecy pod kierunkiem senseia Janusza Sowy zademonstrowali rozmaite formy i techniki obrony, ataku i kontrataku. Uczniowie byli zachwyceni, a niektórzy z nich z pewnością złapali bakcyła karate. Po spotkaniu z karatekami przyszła pora na judoków – zawodników znanej i cenionej w Bytomiu i całej Polsce drużyny Czarnych Bytom. Szkołę odwiedzili zarówno obecni, jak i przyszli reprezentanci kraju, którzy pokazali typową rozgrzewkę judoków, a później to, co wszystkim

podobano się najbardziej, czyli rzuty i pady. Ochotnicy mogli spróbować swoich sił w tej dyscyplinie sportu, a niektóre z jej elementów stały się także częścią szkolnych zajęć WF. Kolejnym gościem bytomskiej podstawówki był Paweł Skóra – mistrz świata, Europy i Polski we freestyle footballu. Z bloga szkoły dowiadujemy się, że freestyle football to nowa dyscyplina sportu, która polega na wykonywaniu sztuczek piłką do gry w piłkę nożną. Triki można robić każdą częścią ciała, na stojąco, siedząco czy nawet na leżąco. Podstawową zasadą jest to, że piłka nie może spaść na ziemię. Gość z łatwością nawiązał świetny kontakt z uczestnikami spotkania, zwłaszcza najmłodszymi. Ostatnie spotkanie z cyklu poświęcono niecodziennej dyscyplinie sportu, jaką jest nurkowanie, które dla wielu staje się także pasją i sposobem na życie. W relacji ze spotkania czytamy: „Pan Tadeusz Stachura z Klubu Nurkowego Nurek z Bytomia wspaniale opowiadał o swojej miłości do nurkowania. Były zdjęcia z głębin morskich, opowieści o błękie oceanu i stworach zamieszkujących morza, a także wrażenia z pływania między wrakami w towarzystwie rybek, żółwi czy nawet rekinów. trzynastoletnia Dominika Datko opowiedziała wszystkim o swoich początkach nurkowania

oraz o tym, jak łatwo można złapać bakcyla podmorskich wypraw. Teraz już tylko zgoda rodziców, dobre

chęci i można zapisać się do klubu nurkowego, by poznać tajemniczy, podmorski świat”.

WYBRALIŚMY TĘ PRAKTYKĘ, PONIEWAŻ:

- ➔ pozwala uczniom poznać inspirujących ludzi i nowe dyscypliny sportu,
- ➔ jest przykładem świetnie zrealizowanego postanowienia SOS,
- ➔ prezentuje uniwersalne i godne naśladowania postawy, dzięki którym można osiągnąć sukces nie tylko w sporcie.

Opisy spotkań i fotorelacje z ich przebiegu znajdziesz na blogu szkoły:

<http://blogiceo.nq.pl/sp45bytomszombierki/2014/12/31/spotkania-marzen-part-4/>

➔ GARŚC SPORTOWYCH INSPIRACJI

Sukces, w którego osiągnięciu sport niezaprzeczalnie pomaga, można rozumieć na wiele sposobów. To nie tylko rekordy i medale, lecz także wytrwałość w dążeniu do celu i nowe umiejętności, które regularne uprawianie sportu pomaga zdobyć. W Gimnazjum nr 2 w Gostyninie już po miesiącu od obrad Sportowego Okrągłego Stotu wprowadzono w życie pierwsze z jego postanowień. Dzięki inicjatywie młodzieży zrealizowano postulat dotyczący pozyskiwania środków finansowych na rozmaite przedsięwzięcia sportowe. Samorząd uczniowski wraz z opiekunem, panem Arkadiuszem Jędrzejewskim, zorganizował dwie zabawy: Halloween i Andrzejki. Pieniądze zebrane podczas tych dwóch imprez szkolnych uczniowie przeznaczyli na zakup sprzętu sportowego. Przykład ten pokazuje, że motywacja do uprawiania sportu może iść w parze z nauką

przedsiębiorczości. Dla uczniów gostynińskiego gimnazjum nie ma rzeczy niemożliwych, a żeby osiągnąć wspólny cel, wystarczy jedynie ruszyć głową i dobrze się przy tym bawić. W kaliskim III LO uczennice poruszyły niezwykle ważny temat dyskryminacji w sporcie. W ramach lekcji WF wspólnie dyskutowano o tym, czym jest dyskryminacja, czy występuje ona w sporcie, czym dla uczniów jest sport, a czym lekcja wychowania fizycznego. Efektem pracy w grupach były rozbudowane mapy myśli, które w graficzny sposób przedstawiały źródła i różne oblicza problemu. Dzięki tej nietypowej lekcji WF uczennice utwierdziły się w przekonaniu, że sport to nie tylko aktywność fizyczna, lecz także kształtowanie ducha walki, wytrwałości, rozwijanie się, nauka współpracy, szacunku i poświęcenia, a także uczciwej, opartej na zasadach fair play rywalizacji.

WYBRALIŚMY TE PRZYKŁADY, PONIEWAŻ:

- ➔ budują w uczniach poczucie wpływu na kształt zajęć,
- ➔ uczą, że motywacja i wytrwałość w dążeniu do celu przynosi sukces,
- ➔ kształtują sportowe postawy i uświadamiają, że sport to nie tylko aktywność fizyczna, lecz także sposób kształtowania osobowości.

Opisy realizacji zadań i fotorelacje znajdziesz na blogach:

<http://blogiceo.nq.pl/g2gostynin/2014/12/14/pierwszy-efekt-sos/>

<http://blogiceo.nq.pl/kaliszwfzklasa/2015/06/23/dyskryminacja-w-sporcie/>



NOTATKI

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across the entire width of the page, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, off-white color.



ORGANIZATOR

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej (CEO) to niezależna instytucja edukacyjna. Powstała z myślą o poprawie jakości systemu oświaty, upowszechnianiu wiedzy obywatelskiej, promowaniu praktycznych umiejętności i postaw niezbędnych do budowania demokratycznego państwa prawa i społeczeństwa obywatelskiego. Ponad dwudziestoletnie doświadczenie pozwoliło nam szczegółowo rozpoznać potrzeby dyrektorów, nauczycieli i uczniów. Prowadzimy ponad 30 programów edukacyjnych i jesteśmy przekonani, że dzięki wspólnej pracy jesteśmy w stanie mądrze zmieniać polską edukację.

Więcej informacji na www.ceo.org.pl.

WYBRANE PROGRAMY CEO



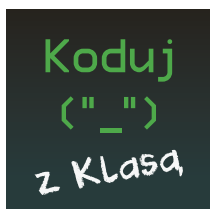
- ➔ **Szkola z Klasą** jest programem angażującym **uczniów, nauczycieli i dyrektorów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych** z całej Polski. W programie skupiamy się na mądrym wprowadzaniu i wykorzystywaniu nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK) w codziennej pracy szkolnej. Pokazujemy, jak rozwijać pasję czytania i stawiania pytań, jak rozbudzać w uczniach kreatywność, żeby kształcić aktywnych, otwartych i ciekawych świata młodych ludzi. Uczniowie pogłębiają umiejętności samodzielnego i krytycznego myślenia, współpracy, odpowiedzialnego korzystania ze źródeł i stosowania szkolnej wiedzy w praktyce.

Od 2002 roku w programie wzięło udział 8,5 tys. szkół, 100 tys. nauczycieli i ponad milion uczniów z całej Polski. W naszym programie przygotowaliśmy **11 zadań dyrektorskich** (do zrealizowania jedno w roku szkolnym) oraz **8 ścieżek edukacyjnych dla nauczycieli** (do zrealizowania jedna w semestrze).

Swoje zadania dyrektorzy i nauczyciele opisują na **platformie e-learningowej oraz na blogach**. Uczestnikom zapewniamy **wsparcie doświadczonych moderatorów, poradniki, materiały edukacyjne, szkolenia i konferencje**. Dwa razy w miesiącu każdy uczestnik otrzymuje **mailing z inspirującymi materiałami i narzędziami edukacyjnymi**.

Więcej informacji na www.szkoiazklasa.pl.

Organizatorami programu są Centrum Edukacji Obywatelskiej i „Gazeta Wyborcza”. Program wspiera Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności i Fundacja Agory. Akcja objęta jest honorowym patronatem Ministra Edukacji Narodowej.



- ➔ W **Koduj z Klasą** popularyzujemy programowanie wśród uczniów i nauczycieli z całej Polski. Pokazujemy, że programów Scratch i Python można skutecznie uczyć na każdym poziomie kształcenia.

Programowanie nie tylko rozwija umiejętność pisania kodu, ale przede wszystkim **uczy rozpoznawania, analizowania i rozwiązywania problemów**. Kodowanie to okazja do ćwiczenia **umiejętności współpracy, zwracania uwagi na szczegóły, znajdowania i poprawiania błędów, a także do podejmowania wyzwań** – rozpoznawania potrzeb otoczenia i odpowiadania na nie przy użyciu programów komputerowych.

W programie Koduj z Klasą szkolimy nauczycielki i nauczycieli wszystkich przedmiotów, pracujących w szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych oraz tych ze szkół technicznych i zawodowych.

Więcej informacji na www.kodujzklasa.pl.

Program Koduj z Klasą prowadzony jest przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. Działania współfinansowane są ze środków Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji oraz Google. Program objęty jest honorowym patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej i Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji.



- ➔ **Nauczyciel/ka i Klasa** to program, który promuje model uczenia według **10 kluczowych pól aktywności uczniów i uczennic**. Kładziemy nacisk na metody nauczania (a nie treści) i zrozumiałe opisanie różnych aktywności dzieci. Ich celem jest budzenie radości z uczenia się, tworzenie zachęt do twórczego rozwiązywania problemów, osłabienie rywalizacji i jednomyślnego oceniania, docenienie zabawy i wychowania fizycznego, a także wyjście z edukacją poza mury szkoły.

W roku szkolnym 2015/2016 oferujemy nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej udział w **warsztatach w czterech obszarach tematycznych** (nauczanie przez eksperymentowanie, uczenie współpracy i we współpracy, nauczanie matematyczne oraz uczenie kreatywności). Uwaga! Oferta nieodpłatna przeznaczona jest dla nauczycieli z Warszawy oraz miejscowości poniżej 20 tys. mieszkańców. Dla pozostałych zainteresowanych mamy przygotowaną ofertę komercyjną.

Więcej informacji na www.ceo.org.pl/1klasa.

Organizatorem Programu Nauczyciel/ka i Klasa jest Centrum Edukacji Obywatelskiej we współpracy z Polsko-Amerykańską Fundacją Wolności, Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkołami.



WF z Klasą to program Centrum Edukacji Obywatelskiej realizowany przy wsparciu „Gazety Wyborczej” i portalu **Sport.pl**. Działania współfinansuje Ministerstwo Sportu i Turystyki. Program jest objęty honorowym patronatem Minister Edukacji Narodowej, Ministra Zdrowia oraz Ministra Sportu i Turystyki. Działania w roku szkolnym 2014/2015 realizowane były przy wsparciu partnerów **Disney XD** i **PGNiG**.

Program **WF z Klasą** wspiera nauczycieli WF-u i inspirowanie ich do prowadzenia bardziej zróżnicowanych i atrakcyjnych lekcji, które są przyjemnością dla każdego. Promuje zdrowy tryb życia, zdrowe odżywianie, aktywizację uczniów mniej sprawnych, równe traktowanie chłopców i dziewcząt oraz zaangażowanie społeczności lokalnej w sportowe życie szkoły. To droga do zwiększenia aktywności fizycznej dzieci i młodzieży oraz podniesienia prestiżu WF-u i frekwencji na lekcjach.

Centrum Edukacji Obywatelskiej (CEO) koordynuje pracę szkół i zapewnia nauczycielom WF-u dostęp do materiałów, scenariuszy lekcji i poradników opracowanych przez ekspertów. W ramach programu organizowane są bezpłatne szkolenia i konferencje, jak również lokalne spotkania organizowane w całej Polsce przez Liderów WF z Klasą. Uczestnicy Programu mogą wymieniać doświadczenia przy użyciu sprawdzonych w wielu programach blogów, na których publikowane są relacje z działań. Blogi są nie tylko ogólnodostępnym źródłem dobrych praktyk, ale mogą być również wykorzystane jako skuteczne narzędzie promocji działań szkoły. **Wyjątkową rolę w programie odgrywają nauczyciele wychowania fizycznego. To właśnie oni tworzą internetowy zbiór Dobrych Praktyk WF.**

WF z Klasą. Dobre Praktyki. Edycja II to efekt pracy nauczycieli, dyrektorów, ekspertów oraz całego zespołu prowadzącego akcję w roku szkolnym 2014/2015. W pierwszej części naszego przewodnika przedstawiamy wybrane materiały eksperckie WF-u z Klasą poświęcone m.in. organizacji SOS i LAS, wykorzystaniu prowadzonych w Programie blogów do działań promocyjnych, metodom pracy z najmłodszymi uczniami, organizacji sportowych zajęć pozalekcyjnych oraz pracy z dziećmi z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Na kolejnych stronach zamieściliśmy scenariusze lekcji, które pomogą w realizacji założeń programu WF z Klasą. W drugiej części przewodnika wybraliśmy dwadzieścia sześć Dobrych Praktyk WF, czyli działań podejmowanych i opisanych na blogach przez nauczycieli biorących udział w Programie. Zamieszczone w publikacji Dobre Praktyki to zbiór pomysłów przydatnych w codziennej pracy nauczyciela WF, a także wsparcie w realizacji poszczególnych zadań w trzeciej edycji Programu.

Pamiętaj, że jeszcze więcej poradników i scenariuszy lekcji opracowanych zarówno przez ekspertów, jak i naszych nauczycieli WF, znajdziesz na stronie internetowej www.wfzklasa.pl w zakładce „Materiały”. Zapraszamy do korzystania z naszych materiałów, a także dzielenia się nimi z wszystkimi zainteresowanymi.

organizator



partnerzy



honorowi
patroni



program
współfinansuje



srebrni
partnerzy

