

Co zrobić, kiedy nie ma miejsca na sali gimnastycznej?

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

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

JAKI JEST PROBLEM?

Sala gimnastyczna z pełnowymiarowym boiskiem do piłki ręcznej, dodatkowo siłownia oraz sala z lustrami to pewnie marzenie każdego nauczyciela wychowania fizycznego. Rzeczywistość w większości szkół wygląda jednak inaczej – mała sala i kilka klas jednocześnie. Są też szkoły, które nie mają nawet sali. Co wtedy? Nauczyciel wychowania fizycznego to człowiek, który musi sobie dać radę w każdych warunkach: myśli kreatywnie, jest pełen pomysłów i rozwiązań na każdą okazję. Poniższy tekst nie jest antidotum na wszystkie problemy lokalowe szkół, ale próbą namowy nauczycieli na spojrzenie na sytuację z innej perspektywy.

JAK TEMU ZARADZIĆ?

METODA DEDYKOWANA UCZNIOM SZKOŁY PODSTAWOWEJ

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

METODA DEDYKOWANA UCZNIOM SZKOŁY PODSTAWOWEJ

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

**METODA DEDYKOWANA UCZNIOM
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

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

**METODA DEDYKOWANA UCZNIOM
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

- Przynieś **gumę**, przypomnij zasady gry lub naucz ich od zera. Uczennicom, które nigdy nie grały w gumę, możesz śmiało powiedzieć, że była to ulubiona zabawa ich mam i starszych sióstr.
- Przybliź **skakankę** jako przybór używany w sportach walki, szczególnie w boksie.
- **Zagraj z uczniami w zośkę** – retro gry są teraz naprawdę w modzie.
- **Piłka nożna i siatkowa na korytarzu** – powiedz uczniom, aby przynieśli kartki papieru na WF. Poprowadź rozgrzewkę na rozłożonej na podłodze gazecie, a następnie zarządzaj robienie papierowych piłek poprzez zgniatanie papieru. Z tak przygotowanym przyborem poprowadź lekcję z techniki piłki nożnej (np. podania i strzały wewnętrzną częścią stopy). Dla bardziej kreatywnych klas można prowadzić lekcję z odbić piłki sposobem górnym i dolnym (piłka siatkowa). Lekcja taka dostarczy dużo radości uczniom i nauczycielowi.
- **Ćwiczenia siłowe na korytarzu** – korytarz to doskonałe miejsce do prowadzenia różnego rodzaju zajęć siłowych indywidualnych z partnerem i grupowych. Zorganizuj przeciąganie liny, siłowanie na rękę, naucz uczniów izometrycznych ćwiczeń siłowych. Wykorzystaj parapet do robienia popularnych pompek (ręce oparte o parapet).

**METODA DEDYKOWANA UCZNIOM
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

- **Ćwiczenia równoważne** – korytarz to także dobre miejsce na tego rodzaju ćwiczenia. Wykorzystaj ławeczki gimnastyczne, piłki lekarskie przy użyciu których można robić tory przeszkód, przejścia przez piłki, przechodzenie z piłek na ławeczkę itp. Podczas wykonywania tych ćwiczeń powinno się udać zachować względną ciszę.

**METODA DEDYKOWANA UCZNIOM
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

- **Ćwiczenie szybkości** – kształtowanie szybkości reakcji poprzez różnego rodzaju ćwiczenia w parach np. zabawa w łapki (stojąc i w podporze), lustro (naśladowanie ruchów partnera) itp.
- **Gimnastyka** – zaproponuj różne elementy gimnastyczne ze zwróceniem szczególnej uwagi na zasady asekuracji. Naucz uczniów prostych piramid gimnastycznych, sprawia to dużo satysfakcji i radości, będzie wyzwaniem dla dzieci, uczy odpowiedzialności i pracy w zespole.

- **Ćwiczenia z krzesłem** – pokaż uczniom, że krzesło jest doskonałym przyrządem do ćwiczenia. Rozgrzewka dookoła krzesła, następnie różne rodzaje podporów (ćwiczenia siłowe), np. nogi na krzesle; ręce na krzesle; ręce na ziemi; jedna noga na krzesle, a druga w powietrzu; wchodzenie na krzesło itp.
- **Zawody z cichego dopingu** – zorganizuj rywalizację cichego dopingu, polegającą na ekspresji ciał uczniów. Meksykańska fala, tańce, ciche oklaski itp. Im pomysły bardziej twórcze i kreatywne, tym lepiej. Wytypuj zwycięski zespół i nagrodź np. stopniem lub sfilmowaniem akcji.

**METODA DEDYKOWANA UCZNIOM
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

- **Kalambury** – cała klasa podzielona na grupy, które kolejno występują. Pamiętaj, żeby ustalić reguły odgadywania, żeby nie było przekrzykiwania, co pewnie nie podobało by się nauczycielom z sal obok. Rozgrzewką do tego rodzaju zajęć może być ćwiczenie – pokaż łapanie motyla, łyżwiarstwo figurowe lub damę z pieskiem itp.
- **Ćwiczenie na schodach** – jeśli masz klasę sprawną i rozważną zarazem, możesz przeprowadzić lekcję na schodach, proponując różnego rodzaju przeskoki, wchodzenie po dwa, trzy schodki, wchodzenie na czworaka przodem i tyłem itp. Można wykonywać ćwiczenia jedną ręką przytrzymując się barierki. Tego rodzaju ćwiczenia wymagają bogatej podstawy teoretycznej, podczas której uczulamy na niebezpieczeństwa związane z wykonywaniem tego rodzaju ćwiczeń. Można takie ekstremalne ćwiczenia wykonywać z uczniami zdolnymi np. w czasie zajęć SKS.

**METODA DEDYKOWANA UCZNIOM
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

- **Lekcja WF w sali lekcyjnej** – poprowadź lekcję WF w sali lekcyjnej, gdzie rozgrzewka to trucht między ławkami, a tematem głównym jest rozciąganie. Sala to także doskonałe miejsce na zabawę „Kulkowa wojna”. Dzielimy klasę na zespoły. Każda osoba robi z kartki papieru 1 lub 2 lub 3 kulki (zgniatając tak jak do piłki nożnej z piłką z gazety). Uczniowie robią np. barykady z plecaków i rzucają w siebie papierowymi kulkami starając się trafić. Za trafienie przyznajemy punkt. Lekcja kończy się zespołowym sprzątnięciem papierowych kulek.
- **Zimowe ćwiczenia w terenie** – zorganizuj walkę na śniegowe kulki, zawody w lepieniu bałwana itp. Pamiętaj, żeby w przypadku młodszych uczniów poinformować rodziców o planowanych zajęciach na dworze, wesprzyj się zadaniem wychowania fizycznego jakim jest hartowanie organizmu w różnych warunkach atmosferycznych. Starszych uczniów poinformuj o tym samodzielnie: niech wezmą ze sobą do szkoły odpowiednie ubrania.

- **Sportowy konkurs** – zdarza się, że jedynym miejscem, w którym możemy przebywać, jest szatnia lub czytelnia i to jest doskonały czas na przeprowadzenie sportowego konkursu. Wymaga on wcześniejszego przygotowania, ale wcześniej czy później na pewno się to przyda. Podziel klasę na zespoły, przygotuj pytania w kilku kategoriach (np. sport, rekreacja, igrzyska olimpijskie, polscy sportowcy itp.) za 1, 2 i 3 punkty. Przygotowanie 40 pytań zajmie ci 12 do 16 minut, a uczniowie będą musieli się wykazać wiedzą, strategią działania, taktyką (czy ryzykować trudne pytania za trzy punkty czy łatwe za 1 punkt). Wszystko to sprawi, że lekcja zostanie zapamiętana i przyniesie dużo korzyści, m.in. uświadomi uczniom, że wychowanie fizyczne to nie tylko ćwiczenia cielesne, ale także bogata wiedza teoretyczna.

**METODA DEDYKOWANA UCZNIOM
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

- **Gdy blisko masz las** – zorganizuj zabawę w podchody (np. 2 klasy), będziesz mógł przy okazji dobrej zabawy przekazać dużo wiedzy teoretycznej.
- **Lekkoatletyka terenowa** – wykorzystaj ukształtowania terenu i różne obiekty przyrodnicze do ćwiczeń. Poprowadź rozgrzewkę dookoła drzewa, slalom, przebieżki pod górkę, rozciąganie z użyciem drzewa, małą i dużą zabawę biegową.
- **Teoretyczna lekcja wychowania fizycznego** – w gimnazjach i liceach realizowana już jest godzina wychowania zdrowotnego. W szkołach podstawowych taka lekcja może odbywać się raz na jakiś czas, np. w sytuacji, gdy brakuje nam miejsca do ćwiczeń i możemy skorzystać jedynie z sali lekcyjnej.

PAMIĘTAJ - NIE KAŻDY POMYSŁ JEST DO REALIZACJI Z KAŻDĄ KLASĄ, ZAWSZE PAMIĘTAJ, ŻE BEZPIECZEŃSTWO DZIECI JEST NAJWAŻNIEJSZE, BĄDŹ KREATYWNY I ODWAŻNY!

Mgr Andrzej Chomiuk - nauczyciel wychowania fizycznego, Szkoła Podstawowa nr 217 w Warszawie

A co Wy robicie z uczniami, kiedy nie możecie prowadzić lekcji na sali gimnastycznej? Opiszcie swoje pomysły na blogach lub piszcie do nas na adres wf@ceo.org.pl.