



## ROZRUSZAJ MALUCHA JAK PROWADZIĆ WF W RAMACH EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

Opracowanie: Katarzyna Rymarek,  
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 tym skuteczniejsze kształtowanie pozytywnych nawyków zdrowotnych. Wykorzystaj entuzjazm sześciolatka i poprowadź wspaniałe zajęcia WF-u.*

**W tym poradniku dowiesz się:** jak radzić sobie z różnymi wyzwaniami, jakie cechy powinny mieć zajęcia WF-u, 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 zmagają się z różnymi wyzwaniami. Oto kilka z nich:

1. Ograniczenia w przygotowaniu nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Na studiach pedagogicznych niestety nie poświęca się temu tematowi zbyt wiele czasu, a tylko w 12 proc. szkół w klasach I–III lekcje WF prowadzi wykwalifikowany WF-ista.
2. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej często nie mają dostępu do sali gimnastycznej, albo mają dostęp 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

Z drugiej strony w Polsce i większości państw europejskich uznaje się, że specjaliści w zakresie wychowania fizycznego nie mają wystarczających kompetencji do edukowania tak małych dzieci.

Jesteś więc najlepszą osobą do uczenia WF-u w klasach I–III. Twoje umiejętności zaspakajają ich rozwojowe potrzeby. Warto jednak uzupełnić wiedzę o wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

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-u, a także z wprowadzania elementów WF-u do nauczania innych przedmiotów (przeczytaj o korzyściach poniżej). **Nie buduj w uczniach przekonania, że ruch jest mniej ważny niż inne sfery życia.**

4. Przed nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej stoi szczególne wyzwanie związane z procesem dostosowywania metod pracy do rodzaju grupy. Żaden nauczyciel, w kolejnych etapach edukacji, nie musi wykazać się tak dalece idącą elastycznością. Trzeba ocenić poziom dojrzałości grupy i dostosowywać się do umiejętności społecznych poszczególnych uczniów. Wyzwanie będzie obecnie tym 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. Jest to przedmiot różniący się znacznie od pozostałych. Trzeba poruszyć ciało, a nie tylko umysł. Pojawia się pytanie, jak nauczyć przewrotu w przód, gdy samemu ostatnim razem wykonywało się go w dzieciństwie? Nasza odpowiedź jest prosta – należy WF potraktować według tych samych schematów, co pozostałe zajęcia. Piszemy o tym dalej.

Gdy chcesz uniknąć pokazywania ćwiczeń osobiście lub nie wiesz, jak to zrobić, możesz skorzystać z materiałów multimedialnych np. filmu, jak wykonywać przewrót w przód: [www.youtube.com/watch?v=sPTuaTE6akc](http://www.youtube.com/watch?v=sPTuaTE6akc)

## ➔ 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 – poznaje też ograniczenia, co jest trudnym, ale ważnym elementem rozwoju. Dodatkowo osiąganie 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 ogólnie, pozytywnie wpływają na młodego człowieka<sup>1</sup>. (Patrz poradnik: „Rozruszaj ciało, rozwijaj mózg!” [www.ceo.org.pl/wf/news/rozzruszaj-cialo-rozwijaj-mozg](http://www.ceo.org.pl/wf/news/rozzruszaj-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.**



SP nr 80 w Gdańsku

<sup>1</sup> Shephard R., *Curricular physical activity and academic performance*, „Pediatric Exercise Science”, 1997, s. 235.



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

Oprócz **REGULARNOŚCI**, istotnym słowem-kluczem jest **PRZYJEMNOŚĆ**. Chodzi oczywiście o Twoją przy-

jemność w prowadzeniu zajęć, ale także o przyjemność czerpaną przez uczniów. Według badań to właśnie ona najbardziej podnosi prawdopodobieństwo kontynuacji uprawiania sportu w późniejszych latach<sup>2</sup>.

## ➔ ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Żeby uzyskać jak najwięcej korzyści wymienionych powyżej, najlepiej jest prowadzić pełne lekcje wychowania fizycznego. W tym celu należy odróżnić aktywność fizyczną od lekcji WF-u. 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-u nie realizuje jednak wszystkich celów rozwojowych i dydaktycznych. Potrzebna jest regularna struktura ćwiczeń, której towarzyszą minispawdziany. Nie powinny to być jednak stresujące wydarzenia. Chodzi głównie o podnoszenie samooceny uczniów, o przyjemność z osiągnięcia kolejnych celów i o informację zwrotną.

<sup>2</sup> Peter R.E. Cocker, Sharleen D. Hoar, Meghan H. McDonough, Kent C. Kowalski, Cory B. Niefer, *Emotional Experience in Youth Sport [w:] Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* pod redakcją Maureen R. Weiss, 2003, s. 204.

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

to wszelkiego rodzaju ruch ciała. Przykładem jest bieganie uczniów po podwórku na przerwie czy „przerywniki” lekcji, czyli np. ćwiczenia śródlekcyjne.

### WYCHOWANIE FIZYCZNE

polega na uczeniu **konkretnych umiejętności i wiedzy** na temat ruchu i ciała. Polega na poznawaniu własnych możliwości. Ważnym elementem jest **informacja zwrotna** od nauczyciela, dzięki której możliwy jest rozwój.

## JAK DAWAĆ UCZNIOM INFORMACJĘ ZWROTNA Z WF-U?

Jeśli nie posiadasz wystarczającego przygotowania z zakresu prowadzenia zajęć sportowych, to dawanie uczniom informacji zwrotnej może wydawać się trud-

ne, 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 przekosztować piłkę do mety.*

Powiedz, co powinien poprawić – np. *Postaraj się, żeby piłka mniej razy wypadła Ci z ręk.*

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

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

## ➔ SZEŚCIOLATEK NA WF-IE

W związku z tym, że sześciolatek ma nieco inne potrzeby niż starsze dzieci, proponujemy kilka sposobów na dostosowania zajęć WF-u do jego potrzeb.

### MNIEJ RYWALIZACJI

Sześciolatkowi z większą trudnością przychodzi panowanie nad własnymi 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 sytu-

acji. **Konkurowanie wprowadzaj powoli, w zależności od możliwości klasy. Stawiaj na zajęcia integrujące grupę, gdzie cel osiągnany jest wspólnie.** Jeśli jednak nawet to powoduje napięcia, przejdź do zadań wykonywanych indywidualnie – zamiast konkurowania z innymi, **zachęcaj do przekraczania własnych granic.**

### WIĘCEJ KONKRETNÝCH 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 nie posiada żadnych zdolności w danej dziedzinie. Dodatkowo ma trudność ze zrozumieniem przyczynowości. Gdy piłka wypadnie mu z rąk, to nie jest ono w stanie ocenić, czy stało się tak, bo coś odwróciło jego uwagę, czy dlatego, że nie potrafi kozłować. 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.

Mów uczniom: *Świetnie Ci to wyszło. Robisz duże postępy.*

Unikaj pochwał porównujących do innych: *Jesteś najlepszy z całej klasy.*

## 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. Do takich celów bardzo dobrze nadają się 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 *Czas z dziećmi.pl*: <http://czaszdziecmi.pl/advices/edukacyjnie/show/54-cwiczenia-relaksacyjne-dla-dzieci>

## WYKORZYSTANIE WF-U DO INTEGROWANIA GRUPY

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

Przede wszystkim proponujemy stosować 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 łagodzić konflikty używając metod przypisywania odpowiedzialności (atrybucji). Np. jeśli bramkarz 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 w przypadku porażki przypiszesz ją 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 NA MOTYWOWANIE DO ĆWICZEŃ

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

### 1. PRZYJEMNOŚĆ

Badania nad uprawiającymi sport dziećmi i młodzieżą wykazały, że ich główną motywacją do podejmowania i kontynuowania dyscypliny w przyszłości jest przyjemność – **radość związana z aktywnością i zadowolenie związane z osiągnięciem celów**<sup>3</sup>. 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, to 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 możliwość wybrania wyścigu do celu, lub „tam i z powrotem”; albo pozwolić wybrać liczbę kosztowań piłki na danym dystansie.

## ➔ SKĄD CZERPAĆ POMYSŁY I SCENARIUSZE

### 1. Z ZASOBÓW WF Z KLASĄ:

- ➔ Odkrywaj wybrane przez nas dobre praktyki z powodzeniem stosowane w innych szkołach: <http://pl.pinterest.com/wfzklasa/wf-z-klasa-dobre-praktyki>

Polecamy szczególnie dwa łatwe do realizacji scenariusze:

- Klamerkowy berek – <http://blogiceo.nq.pl/biezdrowonasportowo/2014/04/08/klamerki-przybory-nietypowe-na-lekcji>
- Turniej rycerski – <http://blogiceo.nq.pl/slowiki/2014/04/08/scenariusz-zajec-wf-turniej-rycerski>

### 2. Z WIEDZY I DOŚWIADCZENIA SZKOLNEGO WF-ISTY

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

### 3. Z GOTOWYCH PROGRAMÓW KSZTAŁCENIA

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

<sup>3</sup> Weiss, M. R., *Motivating kids in physical activity*, [w:] „The President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest”, 2000 3(11), s. 1–8.

#### **4. Z AUTORSKICH PROGRAMÓW DOSTĘPNYCH W INTERNECIE**

Pamiętaj, że musisz sam/a ocenić jakość takiego materiału. Przykładowy program: [http://www.sp101\\_sport.republika.pl/dokumenty/autorski\\_program\\_wf.pdf](http://www.sp101_sport.republika.pl/dokumenty/autorski_program_wf.pdf)

#### **5. Z ZASOBÓW RÓŻNYCH ORGANIZACJI ZAJMUJĄCYCH SIĘ TEMATYKA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

- ➔ **Scholaris** – na Portalu Wiedzy dla nauczycieli zamieszczono kilka scenariuszy dedykowanych 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 wczesnoszkolnej i współpracujących nauczycieli wychowania fizycznego realizujących program Mały Mistrz*: [http://www.malymistrz.pl/htdocs/files/news/files/maly\\_mistrz\\_podrecznik.pdf](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](http://www.bc.ore.edu.pl/Content/593/wf+z+klasa+cal+pub_mm.pdf)
- ➔ **METODA DENISONA** – bardzo przydatna metoda do wykorzystania jako ćwiczenia śródlekcyjne (niezastępująca WF-u). Propozycje znajdziesz na stronie *fizjoterapeutom.pl*: [http://www.fizjoterapeutom.pl/files/15/metoda\\_dennisona.pdf](http://www.fizjoterapeutom.pl/files/15/metoda_dennisona.pdf)

Macie własne pomysły lub scenariusze, którymi chcielibyście się podzielić? Piszcie do nas na adres [wf@ceo.org.pl](mailto:wf@ceo.org.pl).