

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
1. PODSTAWOWE ZAGADNIENIA KULTURY FIZYCZNEJ	10
1.1. Kultura fizyczna – pojęcia podstawowe i pochodne	10
2. PROCES WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	15
2.1. Cele wychowania fizycznego	15
2.2. Funkcje wychowania fizycznego	18
2.3. Czynniki społeczne i fizyczne w wychowaniu fizycznym	22
2.4. Środki w wychowaniu fizycznym	24
2.5. Warunki wychowania fizycznego	25
2.6. Prakseologiczne ogniwa procesu nauczania wychowania fizycznego	28
3. CHARAKTERYSTYKA ROZWOJU PSYCHOFIZYCZNEGO DZIECKA	32
3.1. Uwagi o rozwoju psychofizycznym dziecka w wieku szkolnym	32
3.2. Organizacja pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły w poszczególnych okresach rozwojowych dziecka	36
4. WYBRANE ZAGADNIENIA MOTORYCZNOŚCI	43
4.1. Motoryczność ludzka – podstawowe pojęcia	43
4.2. Motoryczność w ontogenezie	49
4.3. Rozwój podstawowych cech motorycznych	58
4.4. Metody oceny sprawności fizycznej	62
4.4.1. Metoda oceny sprawności motorycznej dla dzieci przedszkolnych H. Gniewkowskiej [1965]	62
4.4.2. Test sprawności motorycznej dla dzieci przedszkolnych B. Sekity [1988]	62
4.4.3. Miernik sprawności fizycznej J. Mydlarskiego [1934]	62
4.4.4. Miernik sprawności fizycznej R. Trzeźniowskiego [1963]	63
4.4.5. Test sprawności motorycznej L. Denisiuka [1975]	63
4.4.6. Test sprawności studentów S. Pilicza [1971]	64
4.4.7. Test sprawności fizycznej YMCA [1994]	64

4.4.8. Test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego [1986]	65
4.4.9. Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory [1982]	65
4.4.10. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej [ICSPFT – 1977]	66
4.4.11. Europejski Test Sprawności Fizycznej – „Eurofit” [1989, 1993]	66
5. WYCHOWANIE FIZYCZNE W ZREFORMOWANYM SYSTEMIE OŚWIATY	68
5.1. Podstawa programowa a standardy osiągnięć	74
5.2. Program nauczania wychowania fizycznego dla klasy 1-3	79
5.3. Wybrane zagadnienia do realizacji w klasach 1-3 na podstawie programowej	87
5.4. Zestaw materiału ćwiczebnego dla potrzeb nauczycieli klas 1-3 z wybranych działów programu nauczania	90
5.5. Program nauczania wychowania fizycznego dla klas 4-6	97
5.6. Program nauczania wychowania fizycznego w gimnazjum	97
6. PODSTAWOWE ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE METODYKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – WYBRANE ELEMENTY	110
6.1. Organizacja lekcji wychowania fizycznego	110
6.2. Zasady nauczania	115
6.3. Formy organizacyjne	119
6.4. Lekcja wychowania fizycznego, jej typy i rodzaje	122
6.5. Metody pracy z dziećmi i młodzieżą	130
6.6. Praktyczne wykorzystanie metod pracy z dziećmi i młodzieżą	138
6.7. Intelktualizacja, indywidualizacja oraz intensyfikacja na lekcjach wychowania fizycznego	165
6.8. Proces nauczania ćwiczeń ruchowych	167
6.9. Systematyka ćwiczeń gimnastycznych i ogólnorozwojowych	169
6.10. Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne	174
6.11. Przesłanki nowoczesności w szkolnym wychowaniu fizycznym	179
7. KONTROLA I OCENA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM	181
7.1. Samokontrola i samoocena w wychowaniu fizycznym	190
8. DOKUMENTACJA PRACY NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	196
8.1. Plan pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły w zakresie wychowania fizycznego	196
8.2. Plan gospodarczy szkoły w zakresie wychowania fizycznego	199
8.3. Roczny plan pracy dydaktyczno-wychowawczej dla danej klasy – propozycje rozkładów materiału	200

8.3.1. Przykład planu dydaktyczno-wychowawczego z wychowania fizycznego dla klasy 1 na poszczególne miesiące	206
8.3.2. Przykład rozkładu materiału według form aktywności ruchowej dla klasy 2 z uwzględnieniem pór roku	212
8.4. Dziennik lekcyjny i zeszyt pracy nauczyciela wychowania fizycznego	219
8.5. Osnowa i konspekt z wychowania fizycznego	219
9. BEZPIECZEŃSTWO ĆWICZĄCYCH NA ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU	222
9.1. Saneczkarstwo oraz zabawy i gry na śniegu	222
9.2. Nauka pływania	223
9.3. Organizacja zajęć z narciarstwa	223
9.4. Organizacja zajęć z łyżwiarstwa	224
9.5. Bezpieczeństwo na lekcjach gimnastyki	224
9.6. Zajęcia w terenie	226
9.7. Zajęcia z lekkiej atletyki	226
9.8. Zespołowe gry sportowe	227
10. KONSERWACJA SPRZĘTU I URZĄDZEŃ SPORTOWYCH	228
11. DORAŻNA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH	232
12. PRAKTYKA PEDAGOGICZNA CIĄGŁA I ŚRÓDROCZNA	237
12.1. Szczegółowy plan praktyki studenta w szkole	240
12.2. Obserwacja lekcji wychowania fizycznego	241
12.3. Konspekt lekcji wychowania fizycznego	243
13. TERMINOLOGIA STOSOWANA W METODYCE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	244
14. PIŚMIENNICTWO	248

Wstęp

Niniejszy podręcznik adresuję do studentów kształcących się w uczelniach przygotowujących nauczycieli wychowania fizycznego oraz do czynnych zawodowo nauczycieli pracujących w placówkach oświatowo-wychowawczych. Nie można oczywiście nie uwzględnić faktu, że od pięciu lat funkcjonujemy w reformowanym systemie edukacji. Wprowadzana od 1999 roku reforma przyniosła wiele zmian w strukturze i funkcji polskich szkół, a co się z tym wiąże, także w programach oraz w metodach kontroli i oceny opanowania realizowanego materiału.

Najogólniej ujmując, celem wychowania fizycznego w szkole w duchu reformy winna być systematyczna poprawa aktywności ruchowej dzieci i młodzieży, której niedostatek stwierdzono w licznych badaniach już przed wieloma laty, a zwłaszcza w badaniach prowadzonych w ostatnim dziesięcioleciu pod patronatem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). W tym kontekście wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży należy obecnie postrzegać jako zespół działań prozdrowotnych, które umożliwią młodym populacjom pełny i zdrowy rozwój, lecz także będą podstawą do wyrobienia w nich stylu życia opartego na kulturze fizycznej, we wszystkich okresach ontogenezy.

Jak zauważa wielu autorów – szkolne wychowanie fizyczne to nie tylko stymulator rozwoju, zdrowia i aktywności, ale też zabawa, radość i przyjemność. To także szkoła dzielności, wytrzymałości i wielu innych pozytywnych cech składających się na charakter i postawę życiową, rozwój emocjonalny i intelektualny. Tak rozumiane wychowanie fizyczne w szkole zobowiązuje do traktowania uczniów podmiotowo oraz do kształtowania w nich postaw kreatywnych, we wszelkich formach organizacyjnych szeroko pojętej kultury fizycznej. Warto też pamiętać, jak podkreśla B. Czabański [1995], iż współczesny nauczyciel wychowania fizycznego potrafi nie tylko pięknie ćwiczyć, mądrze mówić, lecz przede wszystkim umie z rozważą słuchać i pozwala wypowiadać się uczniom.

W opracowaniu w syntetycznym ujęciu przedstawiono wybrane zagadnienia z teorii i metodyki wychowania fizycznego, a na ich tle metody i zasady nauczania, typy i rodzaje lekcji, przykłady rozkładów materiału i wiele innych zagadnień niezbędnych w całości kształcenia pedagogicznych począwszy od współczesnej szkoły na obecnym etapie jej rozwoju.

Mam nadzieję, że niniejsze opracowanie zostanie przyjęte jako propozycja nowego spojrzenia na miejsce przedmiotu i rolę nauczyciela wychowania fizycznego w systemie edukacyjnym zreformowanej szkoły.