

# WYCHOWANIE FIZYCZNE I ZDROWOTNE

Czasopismo dla nauczycieli i trenerów szkolnych

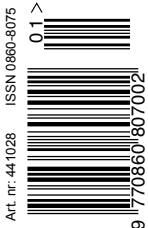
**MYŚLOGRAFIA  
W LEKCJI  
WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO**  
– przyjaciel czy wróg?

**METODA JIGSAW,**  
czyli wypróbuj układankę  
na lekcji

**GRY I ZABAWY  
WZMACNIAJĄCE  
KONCENTRACJĘ UWAGI**  
Pomysły i inspiracje  
dla nauczycieli WF

## ROZGRZEWKA PRZED WYJŚCIEM NA STOK

– sprawdź o czym przede wszystkim  
powiedzieć dzieciom!



Art. nr.: 441028

ISSN 0860-8075

01 >

9 770860 807002

# Zatrzymaj agresję w swojej szkole!



Jak przeciwdziałać przemocy w szkole?

Jak zapobiegać zachowaniom agresywnym wśród uczniów?

Jak interweniować w sytuacjach kryzysowych?

Co zrobić, gdy już doszło do aktu przemocy?

Jak pracować ze sprawcą, ofiarą i świadkiem zdarzenia?

Jak obronić się przed agresją ze strony uczniów?

**Odpowiedzi na te wszystkie pytania znajdziesz w publikacji!**

[www.literka.pl](http://www.literka.pl)

# DRODZY CZYTELNICY!

**N**owy Rok to jak zawsze okres pełen wyzwań i deklaracji. Tegoroczny numer czasopisma to całkiem nowe wydanie! Jesteśmy przekonani, że spodobają się Państwu wprowadzone zmiany.

Przeglądając czasopismo, znajdą Państwo wiele nowych rubryk. Całkowitą nowością będzie „WF a technologie”, gdzie cyklicznie będziemy publikować listę aplikacji i dostępnych możliwości stanowiących skuteczne narzędzia, mające na celu nie tylko pomóc nauczycielowi, ale również uatrakcyjnić jego pracę. Oczywiście naszych uczniów w kontekście szybkości przyswajania nowych technologii nie dościgniemy, ale możemy im zaprezentować ciekawe, nowatorskie formy związane ze sportem i ruchem.

Odpowiadając na Państwa potrzeby, podsumowujemy ostatnie zmiany w awansie zawodowym nauczycieli – temat, który od zawsze nurtuje osoby będące na jego ścieżce. Przybliżymy zmiany obowiązujące w bieżącym roku szkolnym.

Dział „WF z pomysłem” pozwoli Państwu na nowo odkryć zastosowanie hula-hoop, jak również przeniesie w nowy wymiar zbijaka, a to wszystko przy pomocy gry Dodgeball. Zdając sobie sprawę, jak ważna jest sprawność ogólna, nie zapominamy o aspekcie gimnastyki. W nowym numerze prezentujemy ją w odmienionej, ciekawej formule Jig Saw autorstwa Darii Puszki.

O atmosferze, ale również o tym, co cechuje dobrego wuefistę dowiemy się z artykułu poruszającego aspekt psychologii sportu *Czy nauczyciel wychowania fizycznego musi być dobrym psychologiem?*

Z nową energią wkraczamy w nowy rok, jednocześnie zapraszając już na jego początku na Kongres Wychowania Fizycznego, który odbędzie się w odświeżonej formule.

Miłej lektury!



WYDAWCA  
Forum Media Polska Sp. z o.o.  
ul. Polska 13, 60-595 Poznań  
Sąd Rejonowy  
Nowe Miasto i Wilda  
w Poznaniu VIII Wydział  
Gospodarczy KRS  
KRS nr 0000037307  
NIP 781-15-51-223  
Kapitał zakładowy:  
300 000 zł

PREZES ZARZĄDU  
Magdalena Balanicka

DYREKTOR WYDAWNICZY  
Radosław Lewandowski

REDAKTOR NACZELNA  
Agata Klimaszewska

ADRES REDAKCJI  
ul. Polska 13, 60-595 Poznań  
wrf@forum-media.pl

NADZÓR GRAFICZNY  
Agnieszka Szulc

KOORDYNATOR WYDAWNICZY  
Monika Kanigowska

REKLAMA  
Anna Mikłaszewicz  
tel. 61 66 55 893  
anna.miklaszewicz@forum-media.pl

MARKETING I PROMOCJA  
Maria Osesek  
maria.osesek@forum-media.pl

OBSŁUGA KLIENTA  
I PRENUMERATA  
tel. 61 66 55 800,  
faks: 61 66 55 888  
e-mail: bok@forum-media.pl

SKŁAD I ŁAMANIE  
Marcin Ziółkowski,  
Graphics & Design Studio

DRUK  
„Paper&Tinta” Nadma  
ul. Ceglana 34, 05-270 Marki

NAKŁAD  
3000 egz.

SERWIS ZDJĘCIOWY  
Dreamstime, Adobe Stock

Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów oraz zastrzega sobie prawo formalnych zmian w treści artykułów.



Bieżące informacje  
o czasopiśmie dostępne na  
stronie: [www.wychowaniefiz.pl](http://www.wychowaniefiz.pl)

04-06

## TEMAT MIESIĄCA

- 04 ROZGRZEWKĄ  
PRZED WYJŚCIEM NA STOK

07-15

## NAUCZYCIEL WF W ROLI TRENERA

- 07 SPOSÓB NA NUDE  
PODZAS FERII

16-21 35-47

## LEKCJA WF Z POMYSŁEM

- 16 MYŚLOGRAFIA W LEKCJI  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO –  
PRZYJACIEL CZY WRÓG?
- 20 DODGEBALL, CZYLI INNY  
WYMIAR ZBIJAKA
- 35 HULA-HOOPOWY ZAWRÓT GŁOWY,  
CZYLI JAK WYKORZYSTAĆ  
HULA-HOOP NA ZAJĘCIACH  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
- 38 GRY I ZABAWY WZMACNIAJĄCE  
KONCENTRACJĘ UWAGI. POMYSŁY  
I INSPIRACJE DLA NAUCZYCIELI WF
- 43 POLUBIĆ SIĘ – WZMACNIANIE  
MIĘŚNI POSTURALNYCH PODZAS  
ĆWICZEŃ W PARACH

22-24

## WF A TECHNOLOGIE

- 22 APLIKACJE NA POMOC  
WUEFIŚCIE

25-27

## PSYCHOLOGIA SPORTU

- 25 CZY NAUCZYCIEL WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO POWINIEN BYĆ  
DOBRYM PSYCHOLOGIEM?

28-34

## EDUKACJA PROZDROWOTNA

- 28 JAK UCZYĆ DZIECI, ŻE JEDZENIE  
MA ZNACZENIE?
- 30 GRY I ZABAWY Z MOTYWAMI  
ZIMY W TLE

48-53

## NAUCZYCIEL WF W ROLI TRENERA

- 48 TRENING SKOCZNOŚCI MŁODYCH  
ZAWODNIKÓW

54-61

## ROZWÓJ ZAWODOWY

- 54 AWANS ZAWODOWY  
NAUCZYCIELA

62-64

## GIMNASTYKA NA LEKCJACH WF

- 62 METODA JIGSAW, CZYLI WYPRÓBUJ  
UKŁADANKĘ NA LEKCJI!



# CZY MASZ JUŻ NA PÓŁCE NASZE KSIĄŻKI?



## WF (nie tylko) dla dziewcząt

Zaskocz swoich uczniów, wprowadzając do zajęć przybory gimnastyczne.

Książka zawiera:

- opisy przyborów gimnastycznych,
- ćwiczenia wraz z rysunkami ilustrującymi sposób ich wykonania,
- propozycje zabaw i gier ruchowych,
- konspekty zajęć.

## WF (nie tylko) dla chłopców

Zaskocz swoich uczniów oryginalnymi zajęciami, wprowadzając do nich elementy sztuki walki.

Książka zawiera:

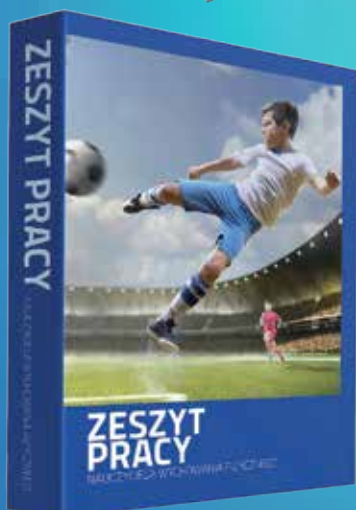
- opisy sztuki walki,
- ćwiczenia wraz z rysunkami ilustrującymi sposób ich wykonania,
- propozycje zabaw i gier ruchowych,
- konspekty zajęć.



## Alternatywne zajęcia WF

Co zawiera publikacja:

- poradnik dotyczący promocji w placówce dyscyplin sportów mniej popularnych, które nie wymagają dodatkowych nakładów finansowych na ich wdrożenie
- scenariusze oraz osnowy zajęć aktywizujące uczniów i wykorzystujące niekonwencjonalne przybory takie jak: gazety, kredki, szyszki itp.
- pomysły na przeprowadzenie zajęć WF-u poza boiskiem szkolnym, w terenie oraz na szkolnym korytarzu
- propozycje zajęć dopasowanych do każdej grupy wiekowej oraz stopnia zaawansowania uczniów
- zasady przeciwdziałania używaniu substancji psychoaktywnych
- organizacja zajęć do wyboru dla ucznia



## Zeszyt pracy nauczyciela wychowania fizycznego na rok szkolny 2018/2019

Zeszyt zawiera:

- kalendarz na rok szkolny 2018/2019
- zbiorowy plan zajęć dla nauczyciela wychowania fizycznego
- kalendarium roku szkolnego 2018/2019
- gotowe do wykorzystania tabele ocen, osiągnięć, frekwencji
- międzynarodowy test sprawności fizycznej i sprawdziany umiejętności ruchowych
- regulaminy i procedury bezpieczeństwa niezbędne przy prowadzeniu zajęć wychowania fizycznego
- zasady przeciwdziałania używaniu substancji psychoaktywnych
- organizacja zajęć do wyboru dla ucznia
- ocenianie i relacje nauczyciel – uczeń na zajęciach WF-u
- formularz zgłoszenia do wolontariatu

# Rozgrzewka przed wyjściem na stok

DR EWA BRZOZOWSKA-WICHEREK

Magister wychowania fizycznego, dyplomowana fizjoterapeutka, absolwentka studiów podyplomowych z zakresu Menedżer Sportu, uczestniczka studiów doktorskich na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Wielokrotna uczestniczka i medalistka mistrzostw Polski w lekkiej atletyce, instruktorka sportu w tej dyscyplinie.

**Rozgrzewka jest konieczna przed każdym treningiem, także przed wyjściem na stok. Dobra rozgrzewka nie tylko zwiększa przyjemność z jazdy, ale też znacząco poprawia nasze bezpieczeństwo na stoku. Ćwiczenia przed rozpoczęciem jazdy powinny być ogólnorozwojowe i angażować możliwie jak najwięcej partii ciała. W przypadku dzieci, świetnym uzupełnieniem rozgrzewki są zabawy.**

**J**uż kilka minut nieskomplikowanych ćwiczeń ruchowych przygotowuje organizm do wysiłku i zmniejsza ryzyko kontuzji. Narciarstwo – tak jak inne formy ruchu – również wymaga rozgrzewki, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni, które podczas jazdy pracują najintensywniej.

Rozgrzewkę można przeprowadzić zarówno na dole, jak i na szczycie stoku. Wybór miejsca zależy od jednej podstawowej rzeczy – ile czasu zajmuje wjazd na górę od zakończenia rozgrzewki. Zakłada się, że przerwa pomiędzy rozgrzewką a częścią główną zajęć nie powinna być dłuższa niż 10 minut. Nie powinno się przeprowadzać rozgrzewki, jeżeli w perspektywie mamy długi wyjazd wyciągiem. W takim wypadku należy przeprowadzić rozgrzewkę na górze.

Podczas rozgrzewki należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

- należy znaleźć miejsce na uboczu, tak aby nie utrudniać jazdy innym narciarzom,
- jeżeli ćwiczymy w grupie, musimy zadbać o odpowiednią ilość miejsca wokół siebie,
- stok w wybranym przez nas miejscu powinien być wystarczająco płaski, by utrzymać stabilną pozycję podczas ćwiczeń,
- sprzęt odłożymy w taki sposób, by nie stoczył się ze wznieślenia ani nie stał się przeszkodą dla zjeżdżających.



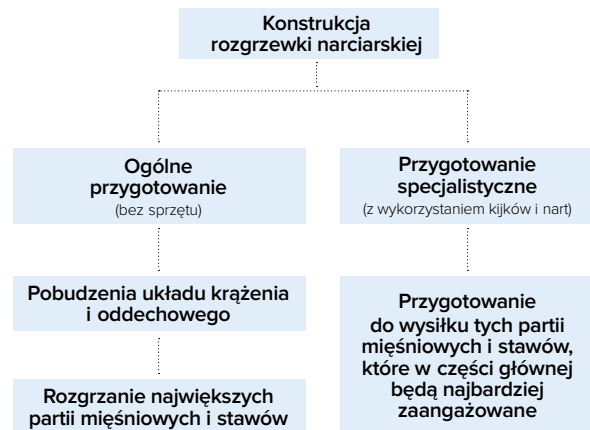
## Co na początek?

Musimy pamiętać o tym, że rozgrzewka narciarska ma za zadanie podnieść temperaturę ciała oraz przygotować nasz organizm do wysiłku fizycznego. Optymalny czas trwania rozgrzewki powinien wynosić ok. 10–15 minut.

Długość rozgrzewki i intensywność stosowanych ćwiczeń powinna być odpowiednia do temperatury panującej na zewnątrz, wilgotności otoczenia oraz wiejącego wiatru, który może potęgować uczucie zimna. Rozgrzewkę wykonujemy już w ubraniu i butach narciarskich, ponieważ przyzwyczajamy wtedy nasz organizm do tego sprzętu. Szczególnie chodzi o buty.



Schemat 1.



Źródło: opracowanie własne.

Rozgrzewkę możemy zacząć od szybkiego marszu po okręgu, lekkiego biegu w miejscu lub kilkunastometrowego marszu pod górę (na tzw. jodełkę).

Dla dzieci ta część rozgrzewki może wyglądać nieco inaczej. Instruktorzy zazwyczaj przeprowadzają ją w formie zabawy. Można tu wykorzystać na przykład różne odmiany berków lub zabawę „chwyć kijek”, która polega na tym, że grupa stoi w okręgu, każdy trzyma przed sobą jeden kijek (oparty o ziemię, ale nie wbity). Na sygnał „hop” każdy puszcza kijek i biegnie, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, do następnego. Kto nie dobiegnie lub przewróci kijek – odpada.

Po wykonaniu wspomnianych ćwiczeń i wyrównaniu oddechu dalszą część rozgrzewki można wykonywać już w miejscu.

## Rozgrzewanie stawów i mięśni

Drugi krok to rozgrzewka dynamiczna całego ciała. Zaczynamy od górnych partii ciała i kierujemy się ku dołowi. Stosowane ćwiczenia powinny być proste w wykonaniu, a jednocześnie efektywne. Ten etap może wyglądać następująco:

### Górna część ciała

#### Bez kijków

- Postawa wyprostowana. Ręce luźno opuszczone wzdłuż ciała. Schylamy głowę w przód i w tył, następnie na boki próbując dotknąć uchem barku.
- Nogi ustawiamy na szerokość bioder. Wykonujemy krążenia ramion oburącz i naprzemiennie: w przód i w tył.



## TEMAT MIESIĄCA

- W rozkroku wykonujemy skłony tułowia w bok w prawą stronę. Lewą ręką trzymaną w górze nad głową pogłębiamy skłon. To samo w przeciwną stronę.
- Stajemy w niewielkim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia, wykonujemy krążenie barków w tył i w przód.



- Postawa zasadnicza, nogi złączone. Wykonujemy skłon tułowia w przód (tak daleko jak możemy), nogi wyprostowane.
- Stajemy w niewielkim rozkroku, ramiona przenosimy w przód, zaciskamy dłonie w pięści i wykonujemy krążenie nadgarstków.
- Stajemy w niewielkim rozkroku, ramiona przenosimy w przód do wysokości barków. Wykonujemy ruch zaciskania palców i szerokiego prostowania.

### Z kijkami

- Bierzymy kijki w obie ręce i umieszczamy przed sobą na wysokości klatki piersiowej, następnie wykonujemy ruchy przypominające wiosłowanie.
- Kijki trzymamy za głowę opierając je na barkach. Łokcie zgięte. Unosimy kije do góry wyprostowując ramiona w łokciach. Opuszczamy kije. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
- Chwytny kijki narciarskie oburącz za końce i przekładamy je do tyłu i do przodu nad głowę.
- Kijki trzymamy w obu rękach i unosimy nad głowę, następnie robimy skłony w trzech układach: prawa ręka do lewej stopy – wyprost, lewa ręka do prawej stopy – wyprost i obie ręce prosto – wyprost.
- Pozycja wyjściowa: nogi na szerokość bioder, ręce zaparte na kijkach, obie ręce z przodu. Wykonujemy opad tułowia w przód z pogłębieniem.

### Dolna część ciała

#### Bez zapiętych nart

- Wbijamy kijki w podłoże i trzymając za rękojeści, wykonujemy okrężne ruchy bioder w lewą i prawą stronę.
- Nogi ustawiamy na szerokość bioder, w rękach wyprostowanych przed sobą trzymamy złączone kije. Wykonujemy półprzysiady.
- Stajemy na jednej nodze, asekurując się kijkami. Drugą nogę unosimy i zginamy w kolanie, a następnie przenosimy ją do tyłu, prostując ją. Po kilku powtórzeniach zmiany nogi. Tułów staramy się utrzymać cały czas prosto.
- Stajemy na jednej nodze, drugą unosimy przed siebie i zginamy w kolanie. Wykonujemy ruch okrężny nogi od

kolana w lewo, a następnie w prawo. Po kilku powtórzeniach zmieniamy nogę i powtarzamy ćwiczenie. Cały czas asekurujemy się kijkami.

- Kołyska palce – pięty – asekurując się kijkami, stajemy tak, by stopy były złączone. Przenosimy ciężar ciała na palce, po czym na pięty, następnie znów na palce.
- Wykonujemy wypad w przód prawą nogą (kolano nogi wykroczonej nie wykracza poza linię palców, noga zakroczonej lekko zgięta w kolanie), ręce zaparte na kijkach. Powoli obniżamy biodra w dół, utrzymując jednocześnie proste plecy. Po kilku powtórzeniach zmieniamy ustawienie nóg.

### Z nartami

- Stopy z nartami ustawiamy na szerokość bioder, ręce zapieramy na kijkach. Wykonujemy naprzemienną pracę nóg, „ślizgając się” po śniegu. W tym ćwiczeniu staramy się nie odrywać nart od śniegu, początkowo wykonujemy mały zakres ruchu nóg, utrzymujemy cały czas napięte mięśnie brzucha w celu utrzymania równowagi.
- Opierając się na kijkach stawiamy przez sobą na piętce jedną nartę i wykonujemy tułowiem skłony w kierunku kolana.



- Stajemy w rozkroku, wspomagając się kijkami skracamy kolano jednej nogi do wewnątrz tak, aby dotknąć nim podłoża. To samo wykonujemy drugą nogą.



- W przypiętych nartach stajemy ze złączonymi nogami, z tej pozycji wykonujemy przysiad, po czym staramy się położyć się na tyłach nart, następnie powrót do pozycji stojącej.
- Stajemy na jednej nodze, wspierając się na kijkach przenosimy drugą nogę w tył i opieramy dziób narty o podłoże. Wykonujemy skłon tułowia w tył, starając się dotknąć głową do narty. ■

### PIŚMIENNICTWO

- ◆ Parnicki F., *Rozgrzewka narciarska*, FP/Florian Parnicki/, Białka Podlaska 2007.
- ◆ Staniszewski M., *Rozgrzewka przed jazdą na nartach lub snowboardzie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”.





# Sposób na nudę podczas ferii

Przykładowe konspekty zajęć z piłki koszykowej oraz piłki nożnej dla dzieci i młodzieży szkolnej

**Nadeszła długo wyczekiwana zima – pora roku, którą uwielbiają dzieci. Ruch na łonie natury, a także w pomieszczeniach zamkniętych doskonale rekompensuje niedogodności związane z zimą, takie jak krótki dzień czy mniej słonecznych dni. Niedostateczna ilość aktywności fizycznej w okresie zimowym może natomiast przyczynić się do obniżenia ogólnej sprawności fizycznej i wydolności fizycznej organizmu. Skutkuje to pojawieniem się przemęczenia. Zapobieganie powyższym procesom polega na odnowie sił witalnych organizmu.**

MAGDALENA KRZEŁOWSKA

Nauczyciel WF oraz promotor zdrowia w Kłodzkiej Szkole Przedsiębiorczości.

**W**ielu uczniów pozostaje podczas ferii w domach. Nie mogą oni skorzystać ze zorganizowanych wyjazdów na zimowiska podczas ferii zimowych. Dzieci i młodzież „zakopują” się w domowych pieleszach, a w ich życiu dominuje wówczas nuda. Na szczęście w wielu polskich szkołach w okresie ferii zimowych organizowane są tak zwane półkolonie, na których chętni uczniowie mają okazję skorzystać z wiedzy i doświadczenia doskonałych specjalistów (instruktorów, tre-

nerów), na przykład piłki koszykowej czy też piłki nożnej. Na takich zajęciach nie ma mowy o nudzie. Wystarczy odrobinę motywacji i zaangażowania ze strony zarówno prowadzących, jak i dzieci, aby wspaniale spędzić ten zimowy, wolny od obowiązkowych zajęć szkolnych, czas.

Zaproponowane gry i zabawy można wykorzystać nie tylko podczas lekcji wychowania fizycznego, ale także podczas spotkań z przyjaciółmi na osiedlowych boiskach.

## NAUCZYCIEL WF W ROLI TRENERA

**Temat zajęć:** Poznajemy gry i zabawy doskonalące wybrane elementy techniki oraz taktyki gry w piłkę koszykową.

### Zadania szczegółowe zajęć:

- **Zadania usamodzielniające:** uczeń akceptuje potrzebę samokontroli – ocenia jakość wykonania rzutów przez siebie i swoich partnerów z drużyny.
- **Motoryczność:** różnicowanie – uczeń wykona rzut do kosza z dystansu.
- **Umiejętności:** uczeń wykona rzut do kosza z biegu, z tzw. „dwutaktu”.
- **Wiadomości:** uczeń opowiada o technice wykonania rzutu do kosza z dystansu.
- **Przybory i przyrządy:** piłki koszykowe.

Tok zajęć	Opis zadania	Metoda realizacji zadania	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<b>I. Część wstępna</b>				
<b>1) Czynności organizacyjno-porządkowe</b>	1) Zbiórka, raport, powitanie, podanie tematu lekcji;	pogadanka	3 min	
<b>2) Rozgrzewka</b> <b>a) zabawa ożywiająca „Berek z kozłowaniem”</b> (ustawienie na jednej połowie boiska do koszykówki);	a) uczniowie rozstawieni na połowie boiska do koszykówki; nauczyciel wyznacza berka, który kozłując piłkę, stara się dotknąć pozostałe osoby – również kozłujące piłkę; osoba złapana zmienia „berka”;	metoda zabawowa klasyczna	2 min	podczas zabawy w „berka” uczniowie poruszają się po połowie boiska do koszykówki;
<b>b) ćwiczenia ramion</b> (ustawienie wzdłuż drabinek gimnastycznych);	b) <ul style="list-style-type: none"> <li>• w miejscu krążenia ramion jednostronne w przód, w tył oraz krążenia naprzemianstronne;</li> <li>• odmachy ramion w górę w tył połączone ze wspięciem na palce;</li> <li>• naprzemianstronne odmachy ramion: PR w górę w tył, LR w dół w tył;</li> <li>• opad tułowia na drabinki gimnastyczne z ugięciem ramion;</li> </ul>	metoda zadaniowa ściśta	½ min ½ min ½ min ½ min	uczniowie ustawieni obok siebie (odstęp 1,5 m) wzdłuż drabinek gimnastycznych;
<b>c) ćwiczenia tułowia</b> (ustawienie na linii bocznej boiska do koszykówki);	c) <ul style="list-style-type: none"> <li>• w miejscu obszerne krążenia tułowia w lewą i prawą stronę z piłką trzymaną w wyprostowanych ramionach;</li> <li>• pozycja w rozkroku: przerzucanie piłki nad głowę z lewej do prawej ręki z jednoczesnym skłonem bocznym;</li> <li>• skłony tułowia do lewej i prawej nogi z piłką trzymaną w wyprostowanych ramionach;</li> <li>• z postawy wyrzucamy piłkę oburącz wysoko w górę; w czasie lotu wykonujemy skłon tułowia w przód, po czym łapiemy piłkę przed upadkiem na podłogę;</li> </ul>	metoda zadaniowa ściśta	½ min × 10 10 × 2 × 8	uczniowie ustawieni obok siebie (odstęp 1,5 m) na linii bocznej boiska do koszykówki;
<b>d) ćwiczenia nóg</b> (ustawienie wzdłuż drabinek gimnastycznych);	d) <ul style="list-style-type: none"> <li>• w miejscu skip A;</li> <li>• w miejscu skip C;</li> <li>• w podskoku naprzemianstronne wymachy wyprostowanej lewej i prawej nogi w górę w przód;</li> <li>• tzw. „pajacyki” do wypadu w przód;</li> <li>• kozłowanie piłki prawą, a następnie lewą ręką; bez przerywania kozłowania przejście do siadu prostego (poprzez przysiad), a następnie do leżenia tyłem, leżenia przodem i powrót do postawy;</li> <li>• stanie w rozkroku na pierwszym szczebelku drabinki gimnastycznej; chwyt na wysokości bioder; opuszczanie ciała do podłoża o nogach wyprostowanych w stawach kolanowych;</li> <li>• w oparciu przodem o drabinki gimnastyczne wymachy prawej i lewej nogi w przód (noga ugięta w stawie kolanowym) i w tył (noga wyprostowana w stawie kolanowym);</li> </ul>	metoda zadaniowa ściśta	½ min ½ min ½ min ½ min × 3 serie 2 serie × 10 20 × 2	uczniowie ustawieni obok siebie (odstęp 1,5 m) wzdłuż drabinek gimnastycznych;

<b>II. Część główna</b>				
<b>a) ćwiczenia techniczne doskonalące kozłowanie i rzut do kosza z biegu;</b>	a) każda drużyna staje w rzędzie pod swoim koszem; na sygnał nauczyciela pierwszy z rzędu biegnie, kozłując piłkę w kierunku przeciwnego kosza i wykonuje rzut po kozłowaniu („z dwutaktu”);	metoda zadaniowa ścisła	ok. 5 min	rzucamy piłkę do skutku; po niecelnym rzucie wracamy poza koło i powtarzamy rzut; gdy piłka wpadnie do kosza, startuje następny członek zespołu; wygrywa grupa, która jako pierwsza ukończy zadanie;
<b>b) ćwiczenia techniczne doskonalące rzuty do kosza;</b>	b) każda z drużyn staje w dowolnym miejscu pod swoim koszem; na sygnał nauczyciela wszyscy zawodnicy wykonują rzuty do kosza z dowolnej pozycji; wygrywa drużyna, która w określonym czasie (2–3 minuty) wykona więcej celnych rzutów;	metoda zadaniowa ścisła	ok. 3 min	w przypadku mało zaawansowanej grupy można ustalić, że po trzecim niecelnym rzucie wracamy do drużyny;
<b>c) ćwiczenia techniczne doskonalące kozłowanie piłki oraz podania;</b>	c) jedna drużyna ustawia się na liniach środkowych, bocznych i końcowych swojej połowy boiska (w okręgu), zatrzymując tylko jedną piłkę; druga drużyna w rzędzie poza linią końcową; zawodnicy pierwszej grupy mają za zadanie podawać piłkę do partnera (oburącz sprzed klatki piersiowej, w powtórzonym wyścigu kozłem), głośno licząc podania, zaś członkowie zespołu drugiego w tym czasie obiegają podających, kozłując piłkę; w momencie, gdy ostatni uczeń grupy drugiej wróci na linię startu (metry) przerywamy podania i zamieniamy się rolami; wygrywa zespół, który w czasie biegu przeciwników wykonał więcej podań;	metoda zabawowa klasyczna	4 min	można ustalić, że wygrywa drużyna, której każdy zawodnik trafi do kosza przynajmniej raz; ta forma zmusza młodzież do pomocy, udzielania wskazówek, podawania piłek kolegom, którzy rzucają słabiej;
<b>d) ćwiczenia doskonalące grę w ataku i obronie: „Natarcie”;</b>	d) jedna grupa (bez piłek) – obrońcy – rozstawia się na dowolnych liniach równoległych do linii środkowej na boisku (np. na liniach boiska do siatkówki), druga z piłkami (nacierający) staje za linią końcową; zawodnikom broniącym wolno poruszać się tylko w bok po linii, na której stoją; na sygnał nauczyciela uczniowie z piłkami starają się przebiec na drugą stronę boiska, kozłując piłkę i ustrzec się przed dotknięciem przez przeciwników oraz przed popełnieniem błędu;	metoda zadaniowa ścisła	5 min	zawodnik, który został złapany lub popełnił błąd na przeciwległej do startu połowie boiska, zdobywa dla swojej drużyny 1 „mały” punkt, a ten, który dobiegł za linią końcową – 2 „małe” punkty; zamieniamy się rolami; wygrywa zespół, który zdobędzie więcej „małych” punktów;
<b>e) ćwiczenia doskonalące kozłowanie piłki;</b>	e) wszyscy zawodnicy dowolnie rozstawiają się na boisku; na gwizdek każdy z uczniów rozpoczyna kozłowanie piłki; zadaniem poszczególnych zawodników jest zmuszenie kogokolwiek z drużyny przeciwnej do błędu (wyjścia poza boisko do koszykówki, zgubienia piłki, kozłowania oburącz, złapania piłki w obydwie ręce itd. – stosujemy przepisy dotyczące kozłowania); można wybijać piłki przeciwnikom;		5 min	uczeń, który popełnił błąd, wypada z gry – chwytą swoją piłkę i staje nieruchomo w miejscu popełnienia błędu (ale nadal może przeszkadzać przeciwnikom przez wykroki i „pivoty”); wygrywa zespół, który w określonym czasie (np. 1 minuta, 2 minuty) ma więcej zawodników w grze;
<b>f) ćwiczenia doskonalące rzuty do kosza;</b>	f) zawodnicy każdej drużyny ustawiają się przed dowolnym koszem (także koszami bocznymi); na sygnał nauczyciela każdy z uczniów wykonuje dowolny rzut do kosza; w przypadku celnego rzutu, przechodzi do następnego kosza (ustalamy kierunek – zmieniamy kosze zgodnie z ruchem wskazówek zegara), jeśli rzut jest niecelny – uczeń powtarza zadanie do skutku; zabawę kończymy wówczas, gdy trzech zawodników jednej z drużyn zaliczy celne trafienia do wszystkich koszy;		8 min	

## NAUCZYCIEL WF W ROLI TRENERA

g) ćwiczenia taktyczne doskonalące grę w ataku oraz w obronie (gra na całym boisku);	g) gra szkolna 2 × 10 minut;		2 × 10 minut	uczniowie grają na całym boisku do piłki koszykowej
<b>III. Część końcowa</b>				
a) ćwiczenia uspokajające	a) uczniowie wykonują swobodny zwis przodem na drabinkach;		3 min	
b) czynności porządkowe;	b) omówienie zajęć, porządkowanie sprzętu, pożegnanie;	pogadanka	5 min	omówienie zajęć

**Temat zajęć: Doskonalenie rzutu do kosza z biegu – piłka koszykowa.**

**Zadania szczegółowe zajęć:**

- **Zadania usamodzielniające:** uczeń akceptuje potrzebę samokontroli – ocenia swój postęp w wykonaniu „dwutaktu” i porównuje własne umiejętności z umiejętnościami swoich kolegów.
- **Motoryczność:** orientacja przestrzenna – uczeń wykona podania piłki w ruchu.
- **Umiejętności:** uczeń wykona rzut do kosza z dwutaktu.
- **Wiadomości:** uczeń opowiada o technice wykonania rzutu do kosza z dwutaktu.
- **Przybory i przyrządy:** piłki koszykowe.

Tok zajęć	Opis zadania	Metoda realizacji zadania	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<b>I. Część wstępna</b>				
1) Czynności organizacyjno-porządkowe	1) Zbiórka, raport, powitanie, podanie tematu lekcji		3 min	uczniowie ustawieni na obwodzie koła;
2) a) zabawa ożywiająca „Złap piłkę” (uczniowie tworzą koło na jednej połowie boiska do koszykówki);	2) a) uczniowie odliczają kolejno i zapamiętują swoje numery; uczeń z numerem 1 jest środkowym, a pozostali uczniowie wiążą koło; uczeń ze środka koła podrzuca piłkę do góry, wywołując jednocześnie dowolny numer ucznia z obwodu; wywołany uczeń wbiega do środka koła i chwytą piłkę z powietrza; z kolei on podaje numer kolejnego ucznia;	metoda zabawowa klasyczna	3 min	ćwiczenia podczas rozgrzewki wykonywane w marszu lub w biegu na obwodzie sali gimnastycznej;
b) ćwiczenia ramion;	b) • w biegu krążenia ramion w przód, w tył, krążenia naprzemianstronne; • podskoki z jednoczesnym krążeniem ramion w przód, oraz w tył; • w marszu naprzemianstronne odmachy ramion w górę w tył, oraz w dół w tył;	metoda zadaniowa ścisła	1 min 1 min ½ min ½ min	
c) ćwiczenia nóg;	c) • krok odstawno-dostawny bokiem; • podskokiem zmiana nóg do wypadu; • wieloskoki z nogi na nogę; • wieloskoki: L, P, L, P itd.; • skip A: bieg z wysokim unoszeniem kolan; • skip C: bieg z uderzeniem piętami o pośladki;	metoda zadaniowa ścisła	20 s × 2 20 s ½ min ½ min ½ min	
d) ćwiczenia tułowia (ćwiczenia ramion, nóg i tułowia wykonywane na obwodzie sali gimnastycznej);	d) • w biegu, co 3 krok, zatrzymanie i wyskok w górę; • w marszu krążenie tułowia w lewą i prawą stronę;	metoda zadaniowa ścisła	½ min 40 s	

e) ćwiczenia dwutaktu bez piłki;	e) bieg wokół sali gimnastycznej i przy każdym koszu wykonanie dwutaktu i markowanie rzutu do kosza;	metoda zadaniowa ścisła	2 okrążenia	
f) ćwiczenia oswajające z piłką;	f) <ul style="list-style-type: none"> <li>w parach podania piłki w ruchu;</li> <li>koźłowanie piłki lewą i prawa stronę;</li> <li>podrzut piłki i chwyt z powietrza;</li> </ul>		½ min 1 min ½ min	
<b>II. Część główna</b>				
a) ćwiczenia techniczne rzutu do kosza z dwutaktu;	a) <ul style="list-style-type: none"> <li>„Rząd rzuca, rząd zbiera”: ćwiczący ustawieni w rzędach z prawej i z lewej strony kosza: uczeń z prawego rzędu wykonuje koźłowanie i rzut do kosza z dwutaktu, natomiast uczeń z lewego rzędu zbiera piłkę i podaje następnej osobie z rzędu prawego, po czym biegnie na jego koniec;</li> <li>ustawienie jak w powyższym ćwiczeniu: uczeń z prawego rzędu podrzuca piłkę w górę w przód, biegnie w jej kierunku, chwytą piłkę i wykonuje przeskok (dwutakt), a następnie rzut do kosza; po chwycie piłki nie wykonuje koźłowania; uczeń z rzędu lewego zbiera piłkę;</li> <li>ćwiczenie jw.: po podaniu piłki przez partnera; uczniowie ustawieni w rzędzie z prawej strony kosza oraz na linii rzutów wolnych;</li> </ul>	metoda zadaniowa ścisła	4 min  3 min  4 min	nauczyciel kontroluje sposób wykonania dwutaktu przez uczniów; koryguje błędy kroków;
b) ćwiczenia taktyczne rzutu do kosza z dwutaktu w formie fragmentów gry (gra na jeden kosz);	b) gra 2 × 2; uczniowie podzieleni na 2-osobowe drużyny; w grze bierze udział dwóch atakujących oraz dwóch obrońców; drużyna atakująca rozpoczyna akcję z linii rzutów za 3 punkty, a jej zadaniem jest zdobycie kosza po rzucie z dwutaktu (po własnym koźłowaniu lub podaniu piłki przez partnera); drużyna obrońców stara się nie dopuścić do zdobycia kosza przez przeciwnika; gra toczy się na jeden kosz;	metoda zadaniowa ścisła	4 min	we fragmentach gry drużyna, która nie zdobędzie punktów z rzutu z dwutaktu, traci prawo atakowania w następnej serii;
c) gra szkolna 7 × 7;	c) gra toczy się na całym boisku do piłki koszykowej; drużyna atakująca stara się zdobyć kosz po rzucie z dwutaktu; obrońcy starają się nie dopuścić do straty punktów;		2 × 5 min	
<b>III. Część końcowa</b>				
a) ćwiczenia uspokajające;	a) marsz wokół sali gimnastycznej; co 3 kroki skłon tułowia w przód, a następnie odchylenie w tył (ćwiczenie wykonywane z piłką utrzymaną w wyprostowanych ramionach);		2 min	
b) czynności porządkowe	b) <ul style="list-style-type: none"> <li>omówienie lekcji;</li> <li>porządkowanie sprzętu, pożegnanie</li> </ul>		2 min	

## NAUCZYCIEL WF W ROLI TRENERA

**Cel zajęć (cyklu):** rozwijanie sprawności fizycznej uczniów poprzez naukę techniki gier zespołowych

**Temat zajęć:** Nauka prowadzenia piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem – piłka nożna.

**Zadania szczegółowe zajęć:**

- **Zadania usamodzielniające.**
- **Motoryczność:** orientacja przestrzenna – uczeń wykona podania piłki w ruchu.
- **Umiejętności:** uczeń wykona prowadzenie piłki slalomem.
- **Wiadomości:** uczeń opowiada o technice prowadzenia piłki w grze w piłkę nożną.
- **Przybory i przyrządy:** piłki koszykowe.

Tok zajęć	Opis zadania	Metoda realizacji zadania	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<b>I. Część wstępna</b>				
<b>1) Czynności organizacyjno-porządkowe</b>	1) Zbiórka, raport, powitanie, podanie tematu lekcji	pogadanka	5 min	podczas zabawy ożywiającej uczniowie podzieleni na dwie 10-osobowe drużyny; każda z grup ćwiczy na jednej połowie sali gimnastycznej;
<b>2) Rozgrzewka</b>				
<b>a) zabawa ożywiająca: „Walka jeźdźców”</b> (ćwiczący poruszają się po obwodzie sali gimnastycznej);	2) a) uczniowie dobierają się w pary; jeden z uczniów bierze drugiego na barki; między sobą mogą walczyć jeźdźcy, czyli osoby znajdujące się na barkach;	metoda zabawowa klasyczna	2 × 2 min	podczas dalsze części rozgrzewki uczniowie poruszają się po obwodzie sali gimnastycznej;
<b>b) ćwiczenia ramion</b> (trucht po obwodzie boiska);	b) • w truchcie krążenia ramion jednostronne w przód; • jw., w tył; • w truchcie naprzemianstronne krążenia ramion; • w truchcie ramiona w bok, odrzuty ramion w tył; • w truchcie naprzemianstronne odrzuty ramion (LR w dół w tył, PR w górę w tył);	metoda zadaniowa ścisła	½ min ½ min ½ min 1 min	
<b>c) ćwiczenia tułowia;</b>	c) • w marszu krążenia tułowia w prawą stronę; • jw., w lewą stronę; • wyskoki do łuku napiętego; • w marszu, co 3 kroki skłon tułowia w przód, a następnie odchylenie w tył;	metoda zadaniowa ścisła	½ min ½ min × 10 × 10	nauczyciel kontroluje sposób wykonywania ćwiczeń;
<b>d) ćwiczenia nóg</b> (podczas rozgrzewki ćwiczenia wykonywane na obwodzie sali gimnastycznej);	d) • skip A – bieg z wysokim unoszeniem kolan; • skip C – bieg z uderzeniem piętami o pośladki; • bieg z przyspieszeniem; • podskoki na jednej nodze z jednoczesnym uginaniem drugiej nogi w górę, a następnie w górę w bok; • marsz ze zmianą nogi do wypadu;	metoda zadaniowa ścisła	1 min 1 min 1 min ½ min ½ min	
<b>e) ćwiczenia oswajające z piłką;</b>	e) • lekkie uderzenia piłki w przód; • przetaczanie piłki zewnętrzną krawędzią prawej, a następnie lewej stopy;	metoda zadaniowa ścisła	1 min 1,5 min	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>dowolne prowadzenie piłki w różnych kierunkach, na sygnał siad na piłce i przednie prowadzenie;</li> </ul>		2 min	
<b>II. Część główna</b>				
<p><b>a) ćwiczenia techniczne prowadzenia piłki (uczniowie ustawieni wzdłuż sali gimnastycznej);</b></p>	<p>a)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uczniowie ustawieni w rzędach naprzeciwko siebie; pierwsi z rzędów rozpoczynają prowadzenie piłki w przeciwnych kierunkach i przekazują piłkę kolejnym uczniom z rzędów;</li> <li>uczniowie ustawieni w rzędach obok siebie; pierwsi z rzędów rozpoczynają prowadzenie piłki slalomem;</li> </ul>	metoda zadaniowa ścisła	3 min  × 2	
<p><b>b) ćwiczenia taktyczne prowadzenia piłki we fr. gry</b> (ćwiczenia wykonywane na jednej połowie boiska);</p>	<p>b)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uczniowie podzieleni na cztery 5-osobowe drużyny; w każdej drużynie jest 3 atakujących i 2 obrońców; uczniowie z ataku podają między sobą piłkę; zadaniem obrońców jest uniemożliwienie im wykonania tego zadania;</li> <li>uczniowie podzieleni na 4-osobowe drużyny; w każdej drużynie jest 2 atakujących i 2 obrońców; atakujący rozpoczynają bieg z prowadzeniem i podawaniem piłki na linii końcowej boiska; gdy znajdują się na drugiej połowie boiska, pozostała dwójka rozpoczyna obronę; akcja kończy się strzałem na bramkę;</li> </ul>	metoda zadaniowa ścisła	5 min  6 min	nauczyciel czuwa nad właściwym ustawieniem grup podczas ćwiczeń w części głównej lekcji;
<p><b>c) gra szkolna 5 × 5</b> (gra na jednej połowie sali gimnastycznej);</p>	<p>c) uczniowie rozgrywają akcję na jednej połowie boiska; przed wykonaniem strzału na bramkę uczniowie muszą wykonać minimum 5 podań;</p>	metoda zadaniowa ścisła	6 min	
<p><b>d) gra właściwa 10 × 10</b> (gra na całej powierzchni sali gimnastycznej);</p>	<p>d) uczniowie rozgrywają akcję na całym boisku;</p>		2 × 12 min	
<b>III. Część końcowa</b>				
<p><b>a) ćwiczenia uspokajające;</b></p>	<p>a)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ćwiczący (w parach) w siadzie naprzeciwko siebie podają sobie piłkę dowolnym sposobem;</li> <li>omówienie zajęć;</li> </ul>	pogadanka	2 min  2 min	*podczas ćwiczeń uspokajających uczniowie rozstawieni na całej powierzchni sali gimnastycznej;
<p><b>b) czynności porządkowe</b></p>	<p>b) porządkowanie sprzętu;</p>		1 min	

## NAUCZYCIEL WF W ROLI TRENERA

**Temat zajęć:** Doskonalenie wybranych elementów gry w piłkę koszykową.

### Zadania szczegółowe zajęć:

- **Zadania usamodzielniające:** uczeń akceptuje potrzebę samokontroli – ocenia postęp własny i swoich kolegów w jakości koźlowania.
- **Motoryczność:** orientacja przestrzenna – uczeń wykona podania i chwyt piłki w ruchu.
- **Umiejętności:** uczeń wykona podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.
- **Wiedomości:** uczeń nazywa poszczególne rodzaje podań w piłce koszykowej.
- **Przybory i przyrządy:** piłki koszykowe.

Tok zajęć	Opis zadania	Metoda realizacji zadania	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<b>I. Część wstępna</b>				
<b>1) Czynności organizacyjno-porządkowe</b>	1) Zbiórka, raport, powitanie, podanie tematu lekcji	pogadanka	3 min	podczas zabawy ożywiającej uczniowie poruszają się po jednej połowie boiska;
<b>2) Rozgrzewka</b> <b>a) zabawa ożywiająca: „Berek z koźlowaniem”</b>	2) a) nauczyciel wyznacza parę berków; jedna osoba z pary koźluje piłkę; zadaniem goniących jest złapanie pozostałych uciekających par (również koźlujących piłkę); para złapana zmienia berków;	metoda zabawowa klasyczna	2 min	ćwiczenia podczas rozgrzewki wykonywane w marszu, w biegu oraz w miejscu na obwodzie boiska do koszykówki;
<b>b) ćwiczenia nóg</b> (bieg po obwodzie boiska; ćwiczenia wykonywane w miejscu na obwodzie boiska);	b) • skip A – bieg z wysokim unoszeniem kolan; • skip C – bieg z uderzeniem piętami o pośladki; • w przysiadzie podpartym wyrzuty złączonych nóg w tył; • w przysiadzie podpartym jedna z nóg wyprostowana w bok – zmiana nogi wyprostowanej; • w staniu przodem do drabinek gimnastycznych wymachy prawej, a następnie lewej nogi w tył; • w staniu bokiem do drabinek gimnastycznych wymachy prawej, a następnie lewej nogi do środka i na zewnątrz;	metoda zadaniowa ścisła	½ min ½ min × 10 × 10 10 × 2 10 × 2	podczas wykonywania ćwiczeń wymachowych nóg uczniowie ustawieni przy drabinkach gimnastycznych w odstępach 1,5 m;
<b>c) ćwiczenia ramion</b> (marsz po obwodzie boiska);	c) • w biegu krążenia ramion w przód, w tył, krążenia naprzemianstronne; • podskoki z jednoczesnym krążeniem ramion w przód, oraz w tył; • podskoki w rytmie – prawe kolano oraz lewa ręka w górę, lewe kolano prawa oraz ręka w górę; • w marszu naprzemianstronne odrzuty ramion w górę w tył, oraz w dół w tył;	metoda zadaniowa ścisła	½ min ½ min 20 s 20 s	nauczyciel kontroluje jakość wykonywania ćwiczeń przez uczniów;
<b>d) ćwiczenia tułowia</b> (ćwiczenia ramion, nóg i tułowia wykonywane na obwodzie sali gimnastycznej);	d) • w marszu krążenie tułowia w lewą i prawą stronę; • w miejscu skłony tułowia w przód – do prawej i lewej nogi; • w miejscu skłony tułowia w tył – z dotknięciem prawą dłonią lewej pięty i na odwrot; • w miejscu skłony boczne tułowia;	metoda zadaniowa ścisła	10 × 2 10 × 2 10 × 2 8 × 2	uczniowie ustawieni w szeregu poruszają się wszczesz sali w przód i tył (wykorzystanie linii);



e) ćwiczenia oswajające z piłką;	e) <ul style="list-style-type: none"> <li>w truchcie krążenia piłki wokół głowy i tułowia;</li> <li>w truchcie toczenie piłki przed sobą prawą i lewą ręką;</li> <li>podrzut piłki i chwyt w wysoku nad głową;</li> </ul>	metoda zadaniowa ścisła	½ min ½ min × 8	uczniowie ustawieni z piłkami w szeregu (1,5 m odstęp);
<b>II. Część główna</b>				
a) ćwiczenia techniczne doskonalące kozłowanie piłki;	a) <ul style="list-style-type: none"> <li>kozłowanie w różnych kierunkach po całej sali;</li> <li>kozłowanie ze zmianą wysokości i tempa;</li> <li>kozłowanie piłki w miejscu z przejściem do przysiadu i leżenia na brzuchu, a następnie do leżenia na plecach;</li> <li>w staniu kozłowanie piłki wokół tułowia, ze zmianą ręki kozłującej;</li> <li>kozłowanie piłki slalomem między pachołkami;</li> </ul>	metoda zadaniowa ścisła	2 min 2 min × 2  20 s × 2	
b) ćwiczenia techniczne doskonalące podania piłki;	b) <ul style="list-style-type: none"> <li>podania piłki oburącz zza głowy do partnera;</li> <li>podania sprzed klatki piersiowej;</li> <li>podania sprzed klatki piersiowej kozłem;</li> <li>podania piłki jednorącz zza głowy;</li> <li>podania dwiema piłkami jednocześnie (jedna osoba podanie górne, druga dolne);</li> <li>w biegu podania w dwójkach jedną piłką;</li> <li>w biegu podania w trójkach jedną piłką;</li> <li>podania i przyjęcia piłki w parach i w trójkach;</li> <li>podania piłki w rzędach;</li> </ul>	metoda problemowa	× 10 × 10 × 10  × 8 × 10  ½ min 2 min  2 min 2 min 3 min	nauczyciel demonstruje sposób kozłowania piłki ze zmianą kierunku kozłowania;  pachołki ustawione wzdłuż sali gimnastycznej;  nauczyciel zwraca uwagę na rękę kozłującą – tłumaczy, że zawsze kozłujemy ręką dalszą od przeciwnika;
c) ćwiczenia taktyczne podań i kozłowania piłki;	c) <ul style="list-style-type: none"> <li>gra do pięciu podań bez możliwości kozłowania piłki;</li> <li>gra do pięciu podań z możliwością wykonania jednego kosza;</li> </ul>	pogadanka	3 min  3 min	gra do pięciu podań odbywa się na jednej połowie boiska do koszykówki; w pierwszej wersji uczniowie nie mogą kozłować piłki, druga wersja dopuszcza zaś wykonanie jednego lub dwóch kozłów przed podaniem piłki;
<b>III. Część końcowa</b>				
a) ćwiczenia rozluźniające;	a) rzuty do kosza z linii rzutów wolnych;		3 min	rzuty do kosza wykonywane indywidualnie;
b) czynności porządkowe	b) <ul style="list-style-type: none"> <li>omówienie zajęć;</li> <li>porządkowanie sprzętu;</li> <li>pożegnanie</li> </ul>			

## PIŚMIENICTWO

- ♦ ABC trenera dzieci. Mobilna Akademia Młodych Orłów. Polski Związek Piłki Nożnej.
- ♦ Arlet T., Koszykówka podstawy techniki i taktyki, Kraków 2001.
- ♦ Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, Warszawa 2002.
- ♦ „Piłka nożna w szkole. Praktyczne wskazówki do nauczania piłki nożnej w klasach od 3 do 6”, Zeszyt nr 2, Polski Związek Piłki Nożnej.

DARIA PUSZKA

Absolwent AWF Poznań, Wyższej Szkoły Administracji i Pedagogiki w Poznaniu na kierunku zarządzanie oświatą, Wyższej Szkoły Zarządzania i Coachingu we Wrocławiu, specjalność analityk gry zespołowej. Obecnie nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Witankowie oraz analityk gry zespołowej w klubie KS Futsal Piła.



# Myślografia

w lekcji wychowania fizycznego  
– przyjaciel czy wróg?

**Metoda ta ma dwie bardzo istotne zalety: po pierwsze pobudza kreatywność, po drugie ułatwia zapamiętywanie. Wracając do pytania tytułowego – to jak z tą myślografią – przyjaciel czy wróg? Zdecydowanie PRZYJACIEL! Jak zatem zastosować myślografię na lekcjach WF?**



## Co to jest myślografia?

Myślografia to inaczej myślenie wizualne (visual thinking), przekaz informacji poprzez obraz czy ilustracje, notatki rysunkowe, organizowanie myśli na kartce papieru, jak głosi definicja Mike'a Rohde, autora książki *The Sketchnote Handbook*, jest to „mieszanka pisma ręcznego, rysunków, ręcznej typografii, kształtów, elementów wizualnych takich jak strzałki, pudełka, linie”. Niewątpliwie w 2018 r. to gorący temat w każdej dziedzinie. Świat zwirował na punkcie sketchnotingu.

## Kiedy i komu to się przydaje?

W edukacji przydaje się dyrektorom, nauczycielom i przede wszystkim uczniom. W życiu codziennym ludzie stosują myślografię podczas tworzenia przepisów kulinarnych, podczas konferencji, spotkań biznesowych, wykładów, szkoleń, warsztatów, zajęć, zebrań, czyli wszędzie tam, gdzie pojawiają się INFORMACJE.

## Jak myślografia przydaje się w lekcji wychowania fizycznego?

### Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące)

Jak uczyć skutecznie? Przede wszystkim dbać o to, by na lekcje nie wkradała się monotonia

i zaskakiwać uczniów. Nudne rozgrzewki to bólączka większości nauczycieli. Tutaj doskonale sprawdzi się myślografia. Rozgrzewka, podczas której uczniowie posługują się wyłącznie obrazkami. W domu należy przygotować na kartce A4 bądź na większym formacie, rysunkowe przykłady ćwiczeń kształtujących. To frajda dla nauczycieli (podczas tworzenia) oraz dla uczniów podczas wykonywania ćwiczeń.

Można również przygotować osobne kartki A4 dla każdego ucznia lub wybrać 3-osobowe zastępy, które otrzymają „list” graficzny od nauczyciela z poleceniem wykonania rozgrzewki.

Uczniowie uwielbiają być zaskakiwani. Dbajmy też trochę o swój komfort pracy. Zamiast pokazywać czy tłumaczyć przez wiele minut możemy poświęcić ten czas na obserwację oraz ewentualne korygowanie. Prawda, że dobry pomysł?



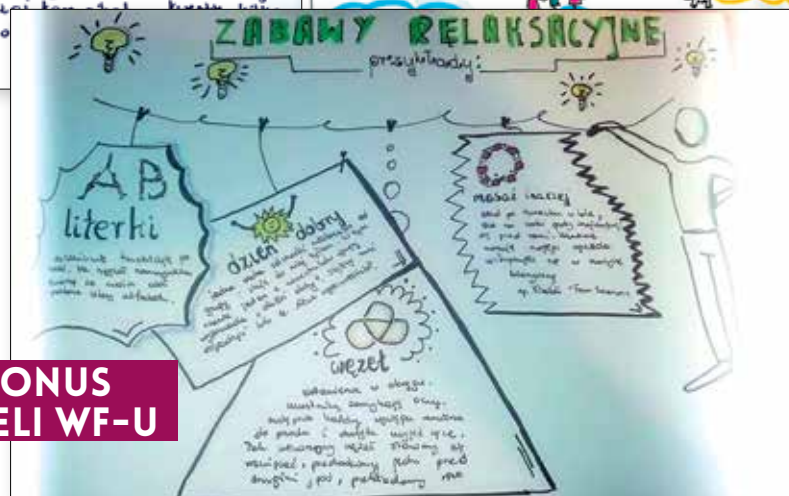
## Część główna lekcji

Drugą propozycją jest myślenie wizualne w części głównej lekcji. Wprowadzając nowe zabawy lub ćwiczenia techniczno-taktyczne, pamiętajmy o tworzeniu notatek rysunkowych. Rysujemy zamiast mówić. Dziecko jest w stanie zrozumieć o wiele szybciej wtedy, gdy zobaczy obrazek niż wtedy, gdy słucha długich, złożonych zdań.

## Jak tworzyć rysunki?

Jak nawołuje Austin Kleon, wszyscy wielcy artyści kradną. Nie trzeba być jednak artystą, żeby inspirować się tym co i jak rysują inni. Podglądaj rysunki innych, naśladuj ich, a z czasem zaczniesz to robić bez potrzeby „kradnięcia pomysłów”.

- Zbuduj bank ikon.
- Cienij szkice.
- Stosuj „smakołyki” wizualne.
- Koloruj.
- Wykorzystaj całą kartkę.
- Pisz wyraźnie.



## RYSUNKOWY BONUS DLA NAUCZYCIELI WF-U

## Na kim się wzorować? Komu się przyglądać?

- Wystąpienie autorstwa Klaudii Tolman na TEDxSopot: Powrót do marzeń z dzieciństwa poprzez rysowanie.
- Wywiad z Natalią Jadźką Klonowską na [blog.2edu.pl](http://blog.2edu.pl) (cudowna JadźkaRysuje.pl).
- Wpis na blogu Kamili Zielonki z [DrawIdea.pl](http://DrawIdea.pl).
- Wpis na blogu [Jaskółczarnia](http://Jaskolczarnia).
- Wpis na blogu [TwórczoTKa](http://TworczoTKa).
- Bardzo ciekawy punkt widzenia karykaturzysty i autora rysunków satyrycznych Szymona Sadurskiego na temat sketch-notingu oraz graphic recordingu. ■



# Ogólnopolski Kongres Wokół Integracji Sensorycznej



## WPŁYW ZABURZEŃ SI NA CAŁOŚCIOWY ROZWÓJ DZIECKA – DOBÓR ODPOWIEDNICH NARZĘDZI TERAPEUTYCZNYCH

📅 28 marca 2019 r. 📍 Warszawa



### Do udziału w Kongresie zapraszamy:

- Nauczycieli oraz pedagogów prowadzących zajęcia usprawniające integrację sensoryczną
- Logopedów
- Pedagogów szkolnych i pedagogów specjalnych
- Fizjoterapeutów
- Psychologów
- Terapeutów SI

Każdy uczestnik kongresu  
otrzyma imienny:

CERTYFIKAT UCZESTNICTWA

Placówki, w których pracują uczestnicy,  
otrzymają certyfikat:

PLACÓWKA WSPIERAJĄCA  
POTRZEBY SENSORYCZNE DZIECI

### WŚRÓD TEMATÓW:

- 1 Wpływ zaburzeń SI na całościowy rozwój dziecka – analiza przypadków
- 2 Jak prowadzić efektywną terapię – case studies
- 3 Wsparcie rodzin dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi oraz zaburzeniami SI

[www.kongres-zaburzeniasi.pl](http://www.kongres-zaburzeniasi.pl)



# Dodgeball,

## czyli inny wymiar zbijaka

**Grę w zbijaka kojarzy każdy nauczyciel wychowania fizycznego. Dzieci, szczególnie na etapie edukacji wczesnoszkolnej, uwielbiają tę formę aktywności. Kreatywność nauczycieli nie ma tutaj końca, powstają coraz to nowe modyfikacje zbijaka czy gry w dwa ognie. Co się stanie, jeśli oprócz jednej standardowej piłki włączymy do gry kilka piłek?**

MIKOŁAJ LASEK

Absolwent Poznańskiego AWF oraz Gerlev Idræthojkskole International Lider Education w Danii. Absolwent Studium Poddyplomowego Poradnictwa Żywnościowego na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, pasjonat ultra biegów po górach.

Tutaj z pewnością przyjdzie nam na myśl gra Dodgeball okrzyknięta przez nauczycieli *amerykańskim zbijakiem*. Gra, która dopuszcza mnóstwo wariantów i modyfikacji, jest znana na całym świecie. Z reguły wykorzystuje się od 3 do 10 piłek, a wyjątki to przede wszystkim zbyt małe pole gry lub zbyt duża liczba zawodników. Większa liczba piłek zwiększa dynamikę i przyspiesza grę, ale może się też zdarzyć za dużo bloków (liczba zbyt wielu zawodników trzymających piłki). Zasady światowego Dodgeballu zakładają użycie 5 piłek, gdyż wówczas jedna z drużyn (posiadająca większą liczbę piłek) będzie pełniła rolę bardziej ofensywnej. W głównej mierze stosuje się piłki gumowe. Główną zaletą takich piłek jest przede wszystkim bezpieczeństwo uczestników. Jeśli chodzi o boisko do gry, tutaj mamy dość dużą swobodę.

Miejszem do gry może być boisko do siatkówki, do koszykówki, czasem nawet do piłki nożnej, a w najtrudniejszych warunkach – plac do gry ze środkową linią.

### Scenariusz zajęć z wykorzystaniem gry Dodgeball na uproszczonych zasadach

**Temat:** Amerykański zbijak, czyli Dodgeball

**Umiejętności:** uczeń potrafi współpracować w zespole.

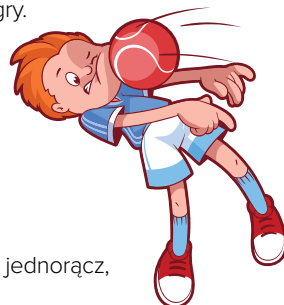
**Motoryczność:** kształtowanie wytrzymałości organizmu.

**Wiadomości:** uczeń poznaje nowe gry.

**Formy pracy:** zabawowa, gra.

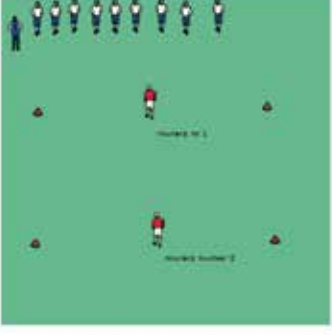

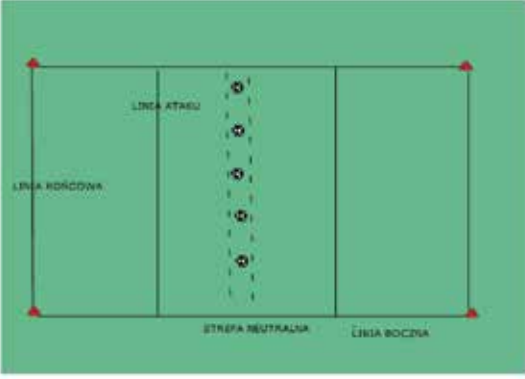

**Sprzęt:** piłki gumowe.

**Liczba uczniów:** 20



### Uprozczone zasady gry w Dodgeball

- W zależności od możliwości bazowych wyznacz pole o wielkości boiska do siatkówki/koszykówki.
- W przypadku dużej liczby graczy zadбай o duże pole do gry.
- Wyznacz strefę neutralną, gdzie będą rozłożone piłki (najlepiej gumowe).
- Zaznacz linię ataku, czyli miejsce, do którego może podejść atakujący z piłką.
- Wyznacz linię końcową.
- Zadбай o odpowiednią liczbę piłek i dostosuj ją do liczby ćwiczących (od 3 do 10).
- Trafiony zawodnik schodzi za linię boczną.
- Rzut w głowę skutkuje usunięciem zawodnika rzucającego, a nie trafionego w głowę.
- Jeżeli piłka odbije się od zawodnika i zostanie złapana (bezpośrednio) w powietrzu przez innego zawodnika z drużyny, nie skutkuje to z biciem i zejściem z boiska.
- Wyznacz kapitanów (w zależności od liczebności zespołów i liczby piłek), którzy wystartują jako pierwsi do neutralnej strefy przy rozpoczęciu gry.
- Jasno określ zasady zbijania (rzut jednoręcz, rzuty oburącz, rzut hakiem itp.).
- Wprowadzaj nieparzystą liczbę piłek, wówczas jeden z zespołów będzie musiał grać bardziej ofensywnie.
- Aby uniknąć blokad w trakcie gry (czekania z piłką na rzut innego zawodnika), możesz wprowadzić limit czasowy na oddanie rzutu, np. 5 sekund.
- Zawodnik, który ma piłkę w rękach może/nie może zostać zбитy – ustal na początku gry.
- W przypadku licznej grupy i dużej liczby piłek, wprowadź sędziów (mogą nimi zostać uczniowie niećwiczący), dzięki temu unikniesz blokad w trakcie gry.
- Modyfikuj grę pod swoje potrzeby (wielkość pola).
- Zadбай o odpowiednie piłki (gumowe lub gąbczaste).
- Można również wprowadzić zasadę, że piłka złapana bezpośrednio (na co najmniej 2 sekundy) eliminuje rzucającego.
- Stwórz międzyklasowe mecze Dodgeballa.
- **Baw się dobrze!** ■

LP	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS/IL. POWT.	UWAGI
1.	Czynności organizacyjno-porządkowe	2 min	Uczniowie ustawieni na obwodzie koła
2.	Zabawa biegowa „Podwójny murarz” 	5 min	Spośród wszystkich uczniów nauczyciel wybiera dwóch murarzy, każdy z nich pilnuje jednego z przejść. Na sygnał nauczyciela uczniowie starają się przedostać przez oba przejścia. Złapana przez murarza osoba pełni rolę cegły, która krok po kroku zmniejsza możliwości przebiegania dla pozostałych zawodników. Zabawa kończy się, kiedy zostanie 2 zawodników, wówczas to oni mogą stać się nowymi murarzami. Szerokość przejść dla uczniów ustala nauczyciel, mając na względzie możliwości organizacyjne
3.	Piłki, piłki, piłki 	7 min	Uczniowie dobrani w 3 zespoły. Każdy zespół posiada 3 piłki. Warto w tej zabawie wykorzystać piłki różnej wielkości i rodzaju, np. czerwoni – piłki siatkowe, biali – piłki koszykowe, a zawodnicy w szarych koszulkach – piłki gumowe. Zadaniem każdej z drużyn jest podawanie piłek do wszystkich drużyn, poza swoją macierzystą. (czerwoni nie mogą podawać do czerwonych, mogą za to do szarych i białych). Zabawa ma na celu pobudzić uczniów do myślenia i wielokrotnego podejmowania właściwych wyborów, do kogo należy podać piłkę. Możemy również określić sposób, w jaki dana grupa podaje piłkę (koszykowe z koźłem, siatkowe odbiciem górnym, a gumowe dowolnie). Ponadto możemy również wprowadzić element komunikacji tak, aby dany zawodnik wypowiedział imię osoby, do której chce piłkę podać. Możemy również po podaniu nakazać uczniowi wykonanie dowolnego ćwiczenia kształującego.
4.	Gra Dodgeball – uproszczone zasady – gra z omówieniem zasad 	25 min	Nauczyciel dzieli klasę na dwa zespoły, w każdym z nich wybierając dwóch zawodników, którzy jako pierwsi wystartują po piłki znajdujące się na linii środkowej.  Warianty gry: <ul style="list-style-type: none"> <li>gra do 15 zbić – zбиты zawodnik schodzi na bok i po wykonaniu zadania ruchowego (np. 5 przysiadów), wraca do gry</li> <li>zбиты zawodnik – zawodnik zбиты schodzi, wybawić może go tylko łapiący bezpośrednio piłkę z powietrza kolega z zespołu,</li> <li>eliminatory – gra do momentu, kiedy w każdej z drużyn zostanie po 1 gracz</li> </ul> 
5.	Zabawa wyciszająca „Jaki to sport?”	25 min	Klasa siada w siadzie skrzyżnym. Nauczyciel podaje jednemu z uczniów nazwę dyscypliny sportu (np. baseball). Zadaniem tego ucznia jest tak zaprezentować daną dyscyplinę sportu, aby klasa odgadła co pokazuje
6.	Zbiórka, omówienie zajęć, przypomnienie zasad gry		

MIKOŁAJ LASEK

Absolwent Poznańskiego AWF oraz Gerlev Idræthojskole International Lider Education w Danii. Absolwent Studium Podyplomowego Poradnictwa Żywnościowego na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, pasjonat ultra biegów po górach.



# Aplikacje na pomoc wuefiście

**Rozwój technologiczny pędzi tak szybko, że współczesny nauczyciel nie tylko musi pozostać fachowcem w swojej dziedzinie jako praktyk, ale również nieobce powinny być jemu aplikacje, które z jednej strony pozwolą zaciekawić uczniów, a z drugiej strony ułatwią codzienną pracę. Jak zacząć?**



## learningapps.org

**LearningApps** jest aplikacją wspierającą proces uczenia się i nauczania. Aplikacje nie stanowią jednostki lekcyjnej, lecz muszą być osadzone w odpowiednim scenariuszu nauczania.

W aplikacji znajdziemy podział na odpowiednie przedmioty – co prawda brakuje działu wychowanie fizyczne, ale spokojnie możemy kliknąć w dział *Sport*. Całość aplikacji sprowadza się do prostego schematu:

- Wpadnij na pomysł.
- Wybierz szablon.
- Wypełnij treści.
- Zapisz swoją aplikację.
- Podziel się ją ze swoimi uczniami.

Wśród szablonów, na których możemy pracować mamy bogactwo wyboru.

Możemy wybrać spośród następujących rozwiązań:

- pasujące pary,
- oś liczbowa,

- kolejność,
- test jednokrotnego wyboru,
- zadanie z lukami,
- gra à la milionerzy,
- krzyżówka,
- odstęp obrazek,
- i wiele wiele innych.

## Jak wykorzystać LearningApps w lekcji wychowania fizycznego?

Jest to aplikacja, która z powodzeniem sprawdzi się w kilku przypadkach:

- zadanie domowe dla naszych uczniów,
- zadanie dodatkowe dla ucznia walczącego o lepszą ocenę,
- zadania dla uczniów, kiedy jesteśmy zmuszeni poprowadzić zajęcia w sali lekcyjnej,
- zadanie dla ucznia, który odniósł kontuzję i czasowo nie może brać udziału w zajęciach,
- konkurs dla chętnych – na zaprojektowanie zadań dla pozostałych uczniów z klasy.

Dzisiaj, w dobie dziennika elektronicznego i wszechobecnej technologii, LearningApps może stać się dobrym pomocnikiem dla każdego nauczyciela wychowania fizycznego.

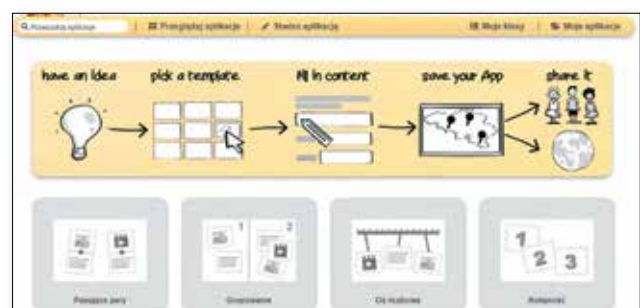
# Jak stworzyć swoją aplikację w 10 krokach

- 1 Pierwszym naszym zadaniem jest kliknięcie przycisku **STWÓRZ APLIKACJĘ**
- 2 Należy zdecydować się, w jakiej formie stworzymy naszą aplikację. Do wyboru jest kilkanaście rozwiązań.

Możemy wybrać spośród: pasujące pary, grupowanie, oś liczbowa, kolejność, test, odstęp obrazek, milionerzy czy zadanie z lukami i wiele innych.

Wybieram **PASUJĄCE PARY**.

- 3 Żeby zobaczyć, na jakiej zasadzie działa funkcja **PASUJĄCE PARY**, możemy kliknąć w jeden z trzech przykładów:



4 | Kiedy tworzymy własną aplikację, należy kliknąć **UTWÓRZ NOWĄ APLIKACJĘ**,

5 | Wprowadzamy nazwę aplikacji oraz polecenie (jeśli potrzebujemy). Wśród narzędzi mamy do wykorzystania: tekst, obraz, tekst do odczytania, plik audio lub wideo. Ponadto w aplikacji możesz dodać do 3 dodatkowych elementów utrudniających wybór, które będą wyświetlane, ale nie są częścią rozwiązania. Możemy zaznaczyć również opcję, w której po dobrym zaznaczeniu, właściwe pary znikają. Przy konstruowaniu par możemy również użyć narzędzia **PODPowiedź/WSKAZÓWKA**, które ułatwi uczniowi prawidłowe rozwiązanie. Kiedy nasze pary są już opisane i przygotowane w polu **INFORMACJA ZWROTNA**, wpisujemy treść wiadomości dla ucznia, który rozwiąże zadania.



Np. Gratulacje! Znalazłeś właściwe rozwiązanie. Na koniec klikamy duży przycisk **ZOBACZ PODGLĄD I ZAKOŃCZ**.



6 | Podgląd i zatwierdzenie.

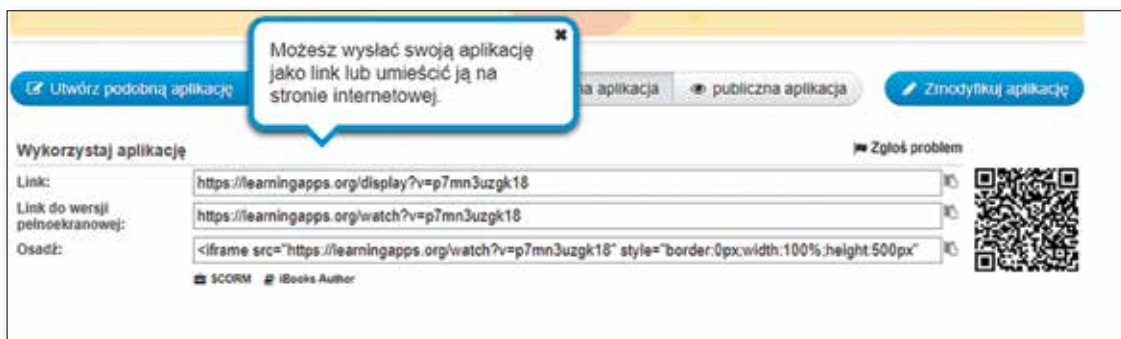
7 | Prawidłowe pary znikają.



8 | Jeżeli wszystko nam odpowiada, klikamy u dołu strony przycisk **ZAPISZ APLIKACJĘ**.

9 | Po prawidłowym zapisaniu pojawi się informacja „Twoja aplikacja została pomyślnie zapisana”. Zawsze możesz ją znaleźć w sekcji „Moje aplikacje” i modyfikować ponownie.

10 | Po zakończeniu tworzenia aplikacji dostajemy przypisany do niej link. Można więc wysłać ją do naszych uczniów z prośbą o rozwiązanie.



**Zachęcam do próbowania i wspólnej zabawy z uczniami!**



Czy nauczyciel wychowania  
fizycznego powinien być

dobrym

psychologiem?

KAROLINA CHLEBOSZ

Psycholog sportu, nauczyciel wychowania fizycznego

**Raport Najwyższej Izby Kontroli z lipca 2010 roku wskazuje, że już w szkole podstawowej regularnie nie ćwiczy około 17% uczniów, a w szkołach średnich sięga już niemal jednej trzeciej (32%). Wychowujemy pokolenie Polaków, którzy nie dostrzegają wartości w aktywności fizycznej, ani nie odnajdują radości w prowadzeniu aktywnego trybu życia. A przecież nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna to podstawa zdrowia, a wychowanie fizyczne wyposaża w niezbędne umiejętności życiowe, m.in. współpraca, radzenie sobie z porażkami, realizacja celów.**

**Dlaczego młodzi Polacy tak niechętnie uczestniczą w zajęciach z wychowania fizycznego? Jakie umiejętności powinien posiadać nauczyciel wychowania fizycznego, aby sobie z tym radzić?**

! Dzieci kształtowane są przez wzorce, które stanowią:  
 ● najbliższa rodzina, przyjaciele, znajomi, media. Mniej lub bardziej świadomie przyswajają to, co jest dookoła nich. Tak tworzy się system wartości. Jeśli zatem rodzina dziecka woli spędzić wolny czas przed telewizorem, to trudno oczekiwać od niego, że nagle zapała miłością do sportu – chyba, że z pozycji kanapy. Postawa rodziców jest tutaj kluczowa. Dzieci z natury są ciekawe świata. Od małego słyszą tylko „nie biegaj, bo się przewrócisz”, albo „po co się męczyć?”. Mimo dobrych intencji dorosłych, efekt nie jest dla dzieci korzystny, ponieważ człowiek z natury jest stworzony do ruchu. Jeśli szkoła jest dwa kroki od domu, wcale nie trzeba dowozić ich samochodem. Codzienna aktywność fizyczna buduje fundament do ćwiczeń, także w innych kontekstach. Najgorsze jest wypisywanie zwolnień z lekcji wychowania fizycznego. W szczególności, jeśli są to powody, które wcale nie dyskwalifikują ich dzieci z ćwiczeń! To rodzicielskie wzorce kreują obraz sportu w oczach dziecka. Nawyki nabyte na wczesnym etapie życia jest potem bardzo trudno zmienić. Pierwsze dziesięć lat życia jest w tej kwestii najważniejsze.

! Zajęcia z wychowania fizycznego nierzadko postrzegane są przez młodych ludzi jako nieciekawe. Brakuje w nich innowacji i różnorodności. Zmiana dla dzieci i młodzieży jest czymś zupełnie normalnym, ale przez to ekscytacja czymś nowym trwa krócej. Dlatego bardzo ważne jest, aby lekcje wychowania fizycznego miały nieograniczony repertuar i były prowadzone z pasją. Postawa i pasja nauczyciela są tutaj bardzo istotne.

! Na czas nauki w szkole przypada trudny okres dojrzewania człowieka. Mierzą się z nim wszyscy nauczyciele, zwłaszcza nauczyciele wychowania fizycznego. Nierzadko jest tak, że samo przebranie stroju w nieprzyzwoitym do tego miejscu powoduje opór wobec ćwiczeń. Pod okres dojrzewania zalicza się też zmiana proporcji ciała, brak koordynacji ruchowej, za czym często idzie lęk przed wyśmianiem i odrzuceniem. W przypadku dziewcząt może pojawić się też przeświadczenie, że podczas ćwiczeń fizycznych wyglądają nieatrakcyjnie.

! Motywację do ćwiczeń odbiera brak sportowych sukcesów albo chociaż odczuwanych postępów. Jeśli ktoś próbuje jakiegoś ćwiczenia i nie wychodzi mu to przez kilka prób, negatywnie wpływa to na jego poczucie własnej

skuteczności na lekcjach WF, a co za tym idzie, obniża pewność siebie. A skoro nie jest się w czymś dobrym, to po co się dalej starać? Lepiej nie ćwiczyć.

## Co zatem może nauczyciel?

Bardzo ważne jest, aby nauczyciel poznał potrzeby i oczekiwania swoich uczniów. Jeśli brakuje tej znajomości wobec zajęć z wychowania fizycznego, to może warto o nie zapytać? Z uczniami warto rozmawiać. Taki dialog wyjdzie tylko na dobre. Nauczyciel będzie miał większą satysfakcję i poczucie spełnienia z dobrze wykonywanego zawodu, a uczeń chętniej przyjdzie na takie zajęcia, które on sam także współtworzył i był za nie odpowiedzialny.

Obecnie istnieje rozporządzenie, zgodnie z którym nauczyciele WF-u mają obowiązek oceniać nie wynik, a postęp, wysiłek oraz zaangażowanie. Czy rzeczywiście tak się dzieje? A co, jeśli ktoś wkłada mnóstwo wysiłku i pracy, stara się, ale nie osiąga postępów?

Warto zbudować na lekcji odpowiedni klimat motywacyjny, czyli *środowisko tworzone przez określone sytuacje kierujące cele działań danej osoby*. Klimat ten w dużej mierze kreuje w głowie ucznia kryteria sukcesu, porażki i satysfakcji, a także więzi z innymi ludźmi. Można powiedzieć, że wpływa na system wartości. Klimat motywacyjny, skupiający się na celach (konkretnych zadaniach), stawia ucznia w centrum, promuje współpracę, docenia indywidualny postęp oraz wysiłek. Ważne jest tu ciągłe uczenie się i rozwój, zarówno nauczyciela, jak i ucznia. W odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, klimat motywacyjny budowany jest przez szkołę oraz nauczyciela.

## Jak kreować klimat motywacyjny na zajęciach WF?

Budowanie klimatu motywacyjnego ukierunkowanego na cele zadaniowe jest procesem i nie dzieje się z dnia na dzień. Jak to zrobić?

1 **Zadaniowość** – włącz różnorodne aktywności i wyzwania do swojego konspektu. Pozwól uczniom wybierać zadania, których się podejmują i zachęcaj do stawiania coraz to bardziej ambitnych celów. Unikaj zadań klasyfikujących uczniów pod względem ich umiejętności (np. kto przybiegnie pierwszy, kto rzuci najwięcej punktów do kosza itd.).

2 **Autorytet** – aktywne uczestnictwo w zajęciach wiąże się z nadaniem uczniom autonomii. Zadawaj swoim uczniom pytania. Pozwól, aby współtworzyli lekcje. Na przykład zapytaj, w jakiej kolejności chcieliby realizować zadania, których wymaga podstawa programowa. Pozwól im podejmować decyzje. Unikaj tworzenia

**Bardzo ważne jest, aby nauczyciel poznał potrzeby i oczekiwania swoich uczniów. Jeśli brakuje tej znajomości wobec zajęć z wychowania fizycznego, to może warto o nie zapytać? Z uczniami warto rozmawiać. \_\_\_\_\_**



całego konspektu lekcji samemu – to zabija zaangażowanie i kreatywność uczniów, a także ich radość z uprawiania sportu i bycia aktywnym fizycznie.

**3 Nagrody** – chwalc uczniów lub dając im jakieś nagrody, skup się przede wszystkim na wysiłku i pracy włożonej w proces osiągania założonych sobie celów. Chwal za postępy. Unikaj porównań, w szczególności na forum publicznym.

**4 Dzielenie na grupy** – zastanów się, w jaki sposób dzielisz uczniów na grupy podczas swoich zajęć. Staraj się korzystać z siły różnorodności uczniów. Każdy od każdego może nauczyć się czegoś nowego. Niech uczestniczą w rozwiązywaniu zadań i problemów tak, aby uczyli się jednocześnie współpracy. Nie pozwól, aby podział był sztywny. Nie dziel dzieci na grupy pod względem ich obecnych umiejętności.

**5 Ocenianie** – nie oceniał uczniów publicznie, porozmawiaj o ocenie z każdym z nich indywidualnie. W ocenie uwzględnij włożony wysiłek, zaangażowanie i postępy. Może pozwól uczniom ocenić samych siebie? Zawsze dawaj też wskazówki służące poprawie wyników oraz

możliwość osiągnięcia założonych przez ucznia celów. Unikaj natomiast oceniania względem umiejętności lub osiągnięć innych uczniów w klasie. ■

#### JAK BYĆ DOBRYM PSYCHOLOGIEM NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

- Bądź elastyczny – wyjaśniaj, wspieraj, wymagaj, inspiruj.
- Chwal!
- Traktuj wszystkich z jednakowym szacunkiem. Bądź sprawiedliwy.
- Krytykuj zachowanie, a nie ucznia.
- Stosuj humor jako narzędzie.
- Rozwiązuj problemy i konflikty.
- Dawaj szansę podjęcia decyzji przez samych uczniów.
- Wspieraj współpracę i współzawodnictwo. Wyróżniaj, ale nie porównuj!
- Stymuluj zawodników do kreatywnego poszukiwania rozwiązań.
- Podkreślaj mocne strony zawodników.

#### PIŚMIENNICTWO

- ◆ Fusek W., *Żeby Polska się nie turlała*, „Gazeta Wyborcza”, 3 września 2013.
- ◆ Najwyższa Izba Kontroli, *Wychowanie fizyczne w szkołach publicznych*. Raport, 2010.
- ◆ Treasure D.C., Roberts G.C., *Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation*. Quest, 1995; 47, 475-489.

# Jak uczyć dzieci, że jedzenie ma znaczenie?



MIKOŁAJ LASEK

**Dla większości z nas termin piramida żywienia nie jest tematem obcym. Jesteśmy świadomi tego, że została stworzona po to, aby być drogowskazem, określającym których produktów powinniśmy jeść dużo, a których raczej powinniśmy unikać lub zjadać mniej. W 2016 roku Instytut Żywności i Żywienia opublikował nową piramidę żywienia. Czy wszyscy uczniowie o niej wiedzą?**

## Główne założenia piramidy żywienia to:

- Aktywność fizyczna jako fundament.
- Warzywa i owoce w proporcji 4:1. Należy zatem zwiększyć liczbę warzyw i zmniejszyć liczbę owoców.
- Spożywanie produktów pełnoziarnistych, czyli z pełnego przemiału. Są to ważne źródła żelaza, magnezu, błonnika pokarmowego i witamin z grupy B. Im mniej ich w diecie, tym większa ochota na słodycze.
- Wyżej w piramidzie znalazły się przetwory mleczne – warto wybrać nabiał mniej tłusty oraz postawić na kefir, jogurty, maślanki ze względu na żywe kultury bakterii.
- Piąte piętro to mięso, ryby, rośliny strączkowe i jaja. Ich miejsce w piramidzie sugeruje, że nie powinniśmy spożywać ich bardzo często.
- Na samej górze piramidy znajdziemy dobre zamienniki słodczy: orzechy, pestki oraz oleje roślinne jako dobre źródła tłuszczów, które są niezbędne w naszym życiu.

Oczywiście my, jako nauczyciele, mamy niewielki wpływ na to co jedzą uczniowie, jednak warto motywować ich do wyboru zdrowego stylu żywienia, ponieważ nie zawsze wynoszą

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

## JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy żywności.

© 2016, Opieka: DDD, Wier. prof. M. Lipiński



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

to z domu. Wiele starszych dzieci zaczyna coraz bardziej zwracać uwagę na swój wygląd i fakty żywieniowe mogą ich w tym zakresie zainteresować. Być może zmotywujemy ich do tego, aby sami brali czynny udział w tym, co trafi do ich plecaka? I żeby było to coś zdrowego i... smacznego!

# 5 pomysłów na 5 dni tygodnia

## PONIEDZIAŁEK: płatki jaglane z malinami i rodzynkami z dodatkiem syropu klonowego

### Składniki:

- 50 g płatków jaglanych
- ½ szklanki mleka
- ½ jabłka
- 50 g malin (mrożone)
- mała garść rodzynek
- jedna łyżka syropu klonowego

### Przygotowanie:

Płatki gotujemy przez kilka minut w mleku, aż zgęstnieją, przekładamy do pudełka, dekorujemy na górze malinami, posypujemy rodzynkami. Jabłko kroimy w dowolny kształt, całość polewamy odrobiną syropu klonowego. Moja wersja została przygotowana na mleku, ale jeżeli ktoś preferuje na wodzie, to śmiało może taką przygotować.

## WTOREK: omlęt z suszonymi pomidorami, szynką i szpinakiem

### Składniki:

- 2 jajka
- 50 ml mleka
- kilka suszonych pomidorów
- 25 g szynki
- garść szpinaku
- sól i pieprz

### Przygotowanie:

Na patelnię wrzucamy pomidory (jeśli są w oleju, to ten kapiący z nich olej wystarczy do smażenia) i szynkę. Chwilę podsmażamy i dorzucamy jajka, smażymy przez kilka minut. Aby usmażyć omlęt z dwóch stron przewracamy go w połowie smażenia albo przykrywamy pokrywką i czekamy, aż omlęt zetnie się z góry. Gotowy omlęt przekładamy do pudełka i dekorujemy garścią świeżych liści szpinaku.

## ŚRODA: mega tost z bananem i masłem orzechowym

### Składniki:

- 3 kromki pełnoziarnistego pieczywa
- 1 banan
- 1 łyżka masła orzechowego

### Przygotowanie:

Tosty podgrzewamy na patelni lub w tosterze. Podgrzane kromki smarujemy masłem orzechowym, kładziemy pokrojonego w plasterki banana, przykrywamy i powtarzamy z kolejnym tostem. Kiedy kanapka jest gotowa mocno przyciskamy ją z góry, żeby nic nie uciekło. W wersji mniej fit możemy połączyć odrobiną miodu lub syropu klonowego.

## CZWARTEK: pełnoziarniste naleśniki z sosem jogurtowo-jagodowym

### Składniki:

- szklanka mleka
- szklanka mąki żytniej razowej
- 1 jajko
- 1 łyżka oleju rzepakowego (½ łyżki do ciasta, druga połowa do posmarowania patelni)

### Przygotowanie:

Naleśniki: wszystkie składniki mocno połączyć i energicznie wymieszać. Smażymy na niewielkiej ilości oleju na rozgrzanej patelni aż naleśniki będą rumiane.

### Sos:

- 100 g jogurtu
- 100 g mrożonych owoców jagodowych
- 1 łyżka miodu

### Przygotowanie:

Miksujemy jogurt z owocami i dodajemy miód, żeby zneutralizować kwaśny smak owoców.

## PIĄTEK: koktajl biegacza

### Składniki:

- ½ kefiru
- 1 banan
- 150 g jagód
- kilka migdałów (warto posiekać na mniejsze kawałki)
- 2 łyżki otrębów (dowolnych)
- 1 łyżeczka miodu

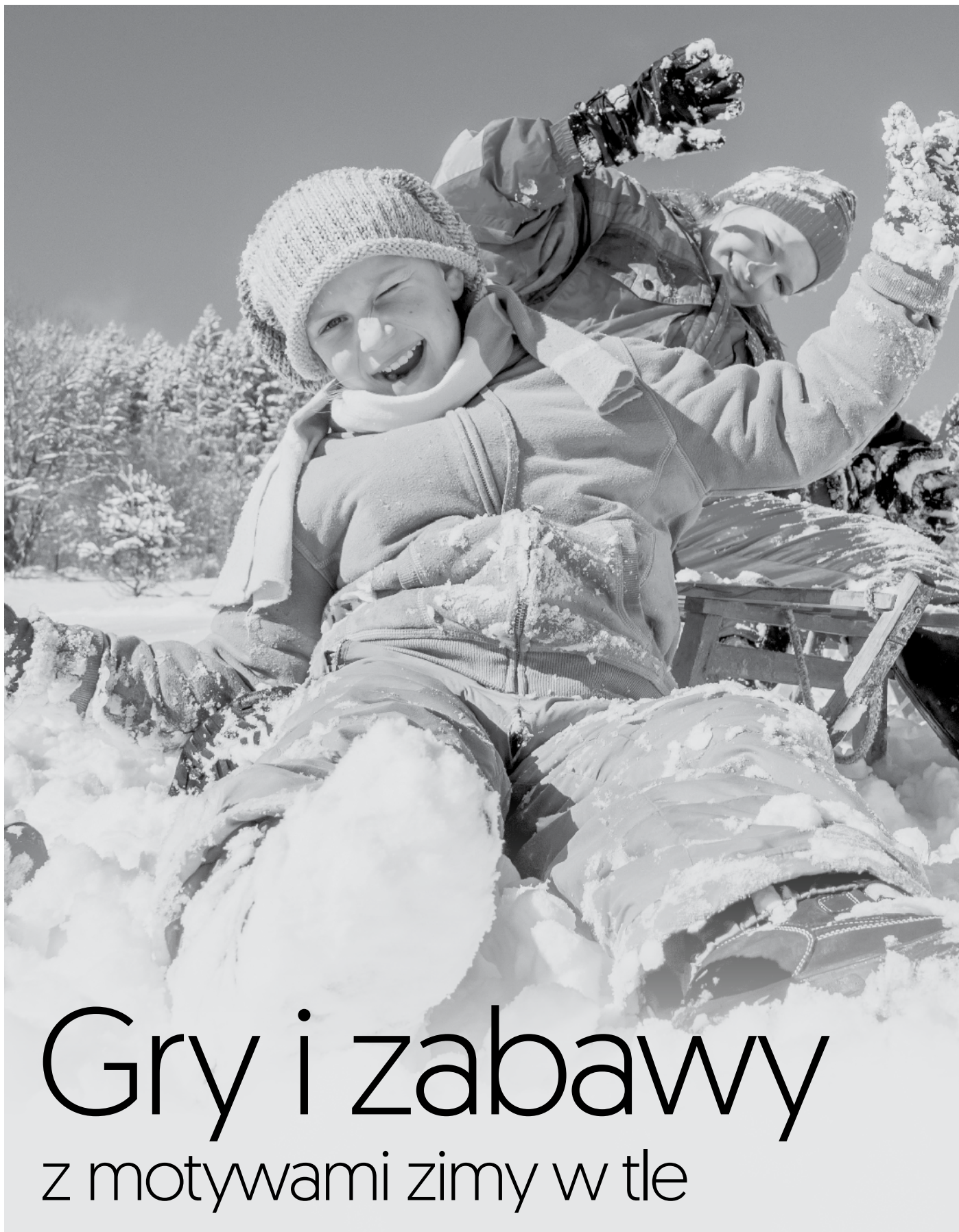
### Przygotowanie:

Wrzucamy wszystkie składniki do blendera (najlepiej sprawdzi się kielichowy) i miksujemy na gładką masę.

Tak sporządzone II śniadanie będzie doskonałą alternatywą dla tradycyjnych kanapek, dostarczy niezbędnych składników i zwiększy porcję zjadanych warzyw, a ograniczy spożycie cukru. ■

DR PIOTR WINCZEWSKI

Pracownik Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, Filia w Piotrkowie Trybunalskim. Absolwent AWF w Warszawie, specjalność: specjalne formy wychowania fizycznego. Zainteresowania badawcze: uczestnictwo osób niepełnosprawnych w kulturze, metodyka gier i zabaw ruchowych, korekcja wad postawy ciała.



# Gry i zabawy

z motywami zimy w tle



**Zima dostarcza dzieciom wielu okazji do obserwowania zjawisk, które nie występują w innych porach roku. Warto wykorzystać je jako motyw przewodni gier i zabaw, które pojawią się na lekcji wychowania fizycznego. Podczas takich zajęć szczególnie wartościowe będzie to, że uczniowie będą mogli porównywać swoje codzienne doświadczenia z fabułami ćwiczeń.**



Poniżej zaprezentujemy kolejno zabawy, w których dzieci dowiedzą się tego, że każdy płatek śniegu składa się z sześciu części, przypomną sobie o tym, jak biały puch szczelnie pokrywa zimą chodniki. Uczniowie wybiorą się na łyżwy oraz sanki, a także wezmą udział w kuligu. Dzięki temu oraz zabawie „Spadające sople lodu” zapoznają się również z zasadami bezpiecznego bawienia się zimą na dworze. Zajęcia domkną uzupełniające się zabawy „Odwiłż” i „Lepimy bałwana”. Nie braknie także okazji do przypomnienia sobie tego, jak wygląda termometr.

Do przeprowadzenia opisanych ćwiczeń wystarczą: materac, kocyki gimnastyczne lub kawałki materiału, drabinki gimnastyczne, pachołki oraz gazety. Przydatne będą także zdjęcia przedstawiające śniegowe gwiazdki.

W trakcie opisanych zajęć uczniowie będą realizowali zadania typowe dla wąsko rozumianego wychowania fizycznego: usprawniali mięśnie dłoni, doskonalili orientację przestrzenną, rozwijali umiejętność reagowania na sygnały akustyczne.

Większość zabaw ma charakter orientacyjno-porządkowy. Dlatego ich uczestnicy będą stawali przed zadaniem niezwłocznego reagowania na zmieniające się okoliczności. Kilka zabaw jest tak skonstruowanych, by za każdym razem ktoś nie zdołał wykonać zadania. Będzie to motywowało go do większego zaangażowania się w ćwiczenia przed kolejnymi ich powtórzeniami.



### „Płatki śniegu”

**Fabula/narracja:** gdy uważnie przyjrzyście się śniegowym gwiazdkom, to zauważycie, że każda z nich składa się z sześciu identycznych części (to optymalny moment na zaprezentowanie uczniom przygotowanych zdjęć przedstawiających płatki śniegu). Za chwilę przekonamy się, czy będziecie potrafili szybko utworzyć śniegową gwiazdkę. Gdy usłyszycie moje klaśnięcie, waszym zadaniem będzie jak najszybsze podanie sobie dłoni tak, by powstały sześciopersonowe okręgi. Pamiętajcie, by nie tworzyło ich ani mniej, ani więcej osób!

**Przebieg:** Dzieci biegają po całej sali w dowolnych kierunkach. Na sygnał nauczycielki, starają się jak najszybciej utworzyć sześciopersonowe okręgi. Jeżeli liczba uczestników nie jest podzielna przez sześć, niektórzy ćwiczący zabawy nie zdołają dołączyć do żadnego z zespołów. Na kolejny znak, grupa rozpierzcha się na wszystkie strony. Wielokrotne powtórzenia.

**Cele:**

- **wychowawczy:** wdrażanie uczniów do umiejętności współdziałania w kilkuosobowych zespołach; inspirowanie dzieci do prowadzenia obserwacji przyrodniczych,

- **dydaktyczny:** zobrazowanie wychowankom budowy płatka śniegowego, uplastycznianie umiejętności liczenia do sześciu,
- **w sferze umiejętności ruchowych:** nauczanie umiejętności wiązania okręgu,
- **w sferze zdolności motorycznych:** kształtowanie orientacji przestrzennej; rozwijanie szybkości (zwłaszcza niezwłocznego reagowania na sygnały akustyczne); kształtowanie zdolności dostosowywana się do działań współwzajemnych.

**Pogadanka końcowa:** jak szybko potrafiliście utworzyć śniegową gwiazdkę! Oznacza to, że dobrze wiecie, jak ona powinna wyglądać. Dobrze pamiętaliście, że składa się ona z sześciu identycznych części. Gdy spadnie śnieg, przyjrzyjcie się mu uważnie! Sprawdźcie, czy na pewno w każdym płatku dostrzeżecie sześć identycznych części!

**Przybory/przyrządy:** zdjęcia przedstawiające śniegowe płatki.



### „Śnieg pokrywa płytę chodnikową”

**Fabuła/narracja:** gdy zaczyna padać śnieg, jest w stanie pokryć wszystko to, co nas otacza. Dzięki temu świat natychmiast staje się cały biały. Jesteście płatkami śniegu. Za chwilę przekonamy się, jak szybko zdołacie przykryć wielką płytę chodnikową. Czy każdy z was znajdzie sobie na niej miejsce? Przekonajmy się.

**Przebieg:** na środku sali gimnastycznej układa się materac, który wyobraża płytę chodnikową. Dzieci biegają wokół niego. Na sygnał nauczycielki (komenda „śnieg pada”), każdy stara się jak najszybciej stanąć na materacu. Nie dla wszystkich jednak wystarczy na nim miejsca. Na komendę „odwilż” grupa rozbiega się. Wielokrotne powtórzenia.

#### Cele:

- **wychowawczy:** wdrażanie dzieci do rywalizacji,
- **dydaktyczny:** przypomnienie uczniom cyklu opady śniegu – odwilż,
- **w sferze umiejętności ruchowych:** kształtowanie umiejętności ustawiania się w zwartej grupie,
- **w sferze zdolności motorycznych:** rozwijanie orientacji przestrzennej oraz zdolności dostosowywania się do działań grupy; kształtowanie szybkości (zwłaszcza niezwłocznego reagowania na sygnały akustyczne).

**Pogadanka końcowa:** jak mogliście się przekonać, zimą wiele razy świat będzie otulany śniegiem. Nawet chodnikowe płyty będą nim dokładnie pokryte. Potem jednak będzie przychodziła odwilż, dzięki której wszystko znów wyłoni się spod warstwy białego puchu.

**Przybory/przyrządy:** materac.



### „Jeździmy na łyżwach”

**Fabuła/narracja:** gdy przyjdzie mróz, można jeździć na łyżwach. Za chwilę wybierzemy się na lodowisko. Przekonamy

się tam, czy to potraficie. A może ktoś z was spróbuje zaćwiczyć na łyżwach?

**Przebieg:** każde z dzieci otrzymuje dwa kocyki gimnastyczne (lub niewielkie kawałki materiału). Stając na nich, można przemieszczać stopy ruchem ślizgowym po podłożu, niczym podczas jeżdżenia na łyżwach. Dzieci starają się „tańczyć”, wykonując dowolne ewolucje.

#### Cele:

- **wychowawczy:** wprowadzenie do zajęć atmosfery bez trosk zabawy,
- **dydaktyczny:** zaprezentowanie uczniom zasad bezpieczeństwa podczas zabaw na lodowisku,
- **w sferze umiejętności ruchowych:** doskonalenie umiejętności przemieszczania się ruchem ślizgowym,
- **w sferze zdolności motorycznych:** rozwijanie poczucia równowagi; doskonalenie zdolności różnicowania ruchów; kształtowanie poczucia rytmu.

**Pogadanka końcowa:** jak znakomicie jeździliście na łyżwach! Czy chcielibyście spróbować tego na prawdziwym lodowisku? Pamiętajcie, by nigdy nie robić tego na zamrzniętych stawach, jeziorach i rzekach! Do jeżdżenia na łyżwach służą specjalnie przygotowane lodowiska. Zanim wybieriecie się na któreś z nich, zapytajcie kogoś dorosłego, czy bezpiecznie jest z niego korzystać.

**Przybory/przyrządy:** kocyki gimnastyczne lub kawałki materiału.

**Uwagi:** Zabawie może towarzyszyć muzyka, co będzie inspirowało uczniów do ilustrowania jej ruchem. Dzięki temu wykonywanie przez nich ćwiczenia będą bardziej zróżnicowane.



### „Na sanki!”

**Fabuła/narracja:** w nocy spadł śnieg. Jest go bardzo dużo. Nie ma na co czekać. Czas wybrać się na sanki. Czy potrafiliście ciągnąć na nich kogoś tak, by ani razu nie spadł? Przekonajmy się!

**Przebieg:** kżde z dzieci otrzymuje gazetę (wyobraża ona sanki) oraz papierową kulę (to przewożona na nich osoba). Biegając w dowolnych kierunkach należy ciągnąć „sanki” za sobą tak, by nie spadł z nich przewożony przybór. Wychowawczyni inspirowa uczniów do wielokrotnego zmieniania kierunku przemieszczania się.

#### Cele:

- **wychowawczy:** przygotowywanie kilkulatków do umiejętności wykonywania zadań precyzyjnych,
- **dydaktyczny:** obserwowanie zmieniania się zachowania przyborów podczas przemieszczania ich,
- **w sferze umiejętności ruchowych:** doskonalenie umiejętności precyzyjnego władania dłońmi,
- **w sferze zdolności motorycznych:** rozwijanie orientacji przestrzennej; kształtowanie zdolności dostosowywania się do wyzwań stawianych przez przybór.

**Pogadanka końcowa:** czy żadna z przewożonych osób nie spadła z waszych sanek? To znakomicie. Oznacza to, że trochę się o nie. Kiedy najtrudniej utrzymywało się przewożone osoby na sankach? Gdy jechało się prosto, czy podczas skręcania? Jak widzicie, zmienianie kierunku ruchu jest najbardziej niebezpieczne. Pamiętajcie o tym podczas zabaw na śniegu!

**Przybory:** gazety.

## ❄ „Czas na kulig!”

**Fabuła/narracja:** śniegu jest naprawdę bardzo wiele. To znakomity moment na kulig. Za chwilę wybierzemy się na niego cała klasą. Pamiętajcie tylko, by nikt się od nas nie odłączył!

**Przebieg:** dzieci ustawiają się w rzędzie. Każdy chwytą osobę stojącą przed nim za biodra. Prowadzący grupę uczeń omija ustawione na podłożu przybory (biegnąc „slalodem”). Stanowi to wyzwanie dla „kuligu”, gdyż zmienianie kierunku w zwartej grupie jest rzeczywiście trudne. Nauczycielka inspirowa wychowanków do stopniowego przechodzenia z marszu do biegu. Gdy „kulig” rozerwie się, osoba prowadząca go zajmuje ostatnie miejsce w rzędzie. Wielokrotne powtórzenia.

**Cele:**

- **wychowawczy:** przygotowywanie dzieci do umiejętności współdziałania w grupie,
- **dydaktyczny:** zapoznanie uczniów z zasadami bezpiecznej zabawy na śniegu,
- **w sferze umiejętności ruchowych:** doskonalenie umiejętności zmieniania kierunku ruchu podczas przemieszczania się w zwartej grupie,

- **w sferze zdolności motorycznych:** rozwijanie orientacji przestrzennej; kształtowanie zdolności dostosowywania się do wyzwań stawianych przez współczwiczących.

**Pogadanka końcowa:** jak widzieliście, nasz kulig co chwila się rozrywał. To były najbardziej niebezpieczne momenty podczas zabawy. Pamiętajcie, by na prawdziwy kulig wybierać się tylko pod opieką dorosłych! Oni będą mogli zadbać o wasze bezpieczeństwo.

**Przybory:** pachołki.

## ❄ „Spadające sople lodu”

**Fabuła/narracja:** zimą łatwo zwrócić uwagę na sople lodu. Zwisają one z dachów. Gdy nadejdzie odwilż, spadają na ziemię. Lepiej nie być pod nimi w takiej chwili, bo mogłyby się to źle skończyć. Za chwilę przekonamy się, jak szybko spadają takie sople, gdy nadejdzie odwilż.

**Przebieg:** ćwiczący ustawiają się na najniższym szczeblu drabinek, chwytając rękoma szczebel, do którego zdołają dosięgnąć. Na komendę „sople”, każdy odrywa stopy przechodząc do zwisu. Na komendę „odwilż” dzieci starają się jak najszybciej wylądować na podłożu (ilustrując w ten sposób spadanie sopli). Wielokrotne powtórzenia.

**Cele:**

- **wychowawczy:** wdrażanie uczniów do umiejętności troszczenia się o własne bezpieczeństwo,
- **dydaktyczny:** omówienie zagrożenia ze strony sopli zwisających (spadających) z dachów,



## EDUKACJA PROZDROWOTNA

- **w sferze umiejętności ruchowych:** ugruntowywanie umiejętności wykonywania chwytu oburącz,
- **w sferze zdolności motorycznych:** doskonalenie orientacji przestrzennej; rozwijanie siły dłoni.

**Pogadanka końcowa:** jak zauważyliście, sople natychmiast spadały, gdy tylko nadeszła odwilż. Gdyby taka bryła lodu uderzyła kogoś w głowę, mogłoby to się dla niego bardzo źle skończyć. Dlatego powinniście pamiętać, by nigdy nie przechodzić pod zwisającymi soplami. To jest bardzo niebezpieczne.

**Przybory/przyrządy:** drabinki gimnastyczne.

### „Odwilż”

**Fabuła/narracja:** gdy nadchodzi odwilż, śnieg topnieje. Z wielkich pól białego puchu pozostają tylko niewielkie płyty. Za chwilę przekonamy się, jak długo będzie trwało topnienie naszego śniegu (wychowawczyni wskazuje część sali przykrytą płachtami gazet). Zaczynamy!

**Przebieg:** na podłożu układa się gazety, które wyobrażają łańcuch śniegu. Zadaniem uczniów jest jak najszybsze podarcie przyborów na niewielkie strzępy. Ilustruje to nadejście odwilży, podczas której śnieg topnieje.

#### Cele:

- **wychowawczy:** wdrażanie dzieci do umiejętności współdziałania w grupie,
- **dydaktyczny:** opisanie wychowankom cyklu opad śniegu-odwilż,
- **w sferze umiejętności ruchowych:** doskonalenie umiejętności wykonywania ruchów precyzyjnych dłońmi,
- **w sferze zdolności motorycznych:** rozwijanie zdolności dostosowywania się do wymogów stawianych przez przybór; kształtowanie siły mięśni dłoni.

**Pogadanka końcowa:** jak szybko odwilż rozpuściła białe pole śniegu! Pozostały z niego tylko niewielkie fragmenty. Za chwilę przekonamy się, czy da się z nich ulepić bałwana.

**Przybory/przyrządy:** gazety.

**Uwagi:** pozostałe po ćwiczeniu strzępki gazet wykorzystamy w zabawie „Lepimy bałwana”.

### „Lepimy bałwana”

**Fabuła/narracja:** podobno, gdy topi się śnieg, najłatwiej lepi się z niego bałwana. Za chwilę wspólnie sprawdzimy, czy to prawda. Przed wami leży wiele wilgotnego śniegu. Postarajcie się ulepić z niego duże kule! Gdy już to zrobicie, przekonamy się, czy da się ulepić z nich bałwana.

**Przebieg:** na podłożu znajdują się strzępki gazet pozostałe po zabawie „Odwilż”. Grupę dzieli się na trzy zespoły. Każdy z nich otrzymuje płachtę papieru, mając za zadanie ulepienie z niej śniegowej kuli. Robi się to poprzez umieszczenie w gazecie

strzępek papieru pozostających na podłożu po zabawie „Odwilż”. Na koniec, wykorzystując trzy kule, klasa lepi bałwana.

#### Cele:

- **wychowawczy:** wdrażanie dzieci do umiejętności współdziałania w grupie,
- **dydaktyczny:** uzmysłowienie uczniom tego, że kule na bałwana najłatwiej lepi się z mokrego śniegu,
- **w sferze umiejętności ruchowych:** kształtowanie sprawności mięśni dłoni,
- **w sferze zdolności motorycznych:** doskonalenie orientacji przestrzennej, rozwijanie zdolności dostosowywania się do wyzwań stawianych przez przybór.

**Pogadanka końcowa:** widzę niepowtarzalnego bałwana. Ulepiłście go ze wszystkich resztek mokrego śniegu, które jeszcze chwilę temu pokrywały podłoże. Czy trudno było ulepić tak dużego bałwana? O czym musieliście pamiętać?

**Przybory/przyrządy:** trzy gazetowe płachty, strzępki papieru pozostałe po zabawie „Odwilż”.

### „Termometr”

**Fabuła/narracja:** jak wiecie, do mierzenia temperatury służy termometr. Jest on bardzo przydatny o każdej porze roku. Dzięki niemu wiemy, czy na dworze jest zimno, czy ciepło. Na termometrze widzimy skalę, na której znajdują się kolejne liczby. Żadna z nich nie może zmienić zajmowanego miejsca, bo trudno byłoby nam zorientować się, jaka jest temperatura. Za chwilę staniecie się liczbami, które znajdują się na linijce umieszczonej w termometrze. Zapamiętajcie, za kim i przed kim stoicie!

**Przebieg:** dzieci ustawiają się w rzędzie. Każde z nich ma w nim ściśle przyporządkowane miejsce, o którym trzeba pamiętać przez całą zabawę. Na sygnał nauczycielki, uczniowie rozbiegają się w dowolnych kierunkach. Na komendę „termometr”, grupa niezwłocznie ustawia się w szyku wyjściowym na wskazanej linii. Na kolejny sygnał, grupa rozbiega się we wszystkich kierunkach. Wielokrotne powtórzenia.

#### Cele:

- **wychowawczy:** wdrażanie uczniów do umiejętności współdziałania w dużej grupie,
- **dydaktyczny:** przypomnienie dzieciom wyglądu termometru,
- **w sferze umiejętności ruchowych:** kształtowanie umiejętności ustawiania się w rzędzie w ściśle określonej kolejności,
- **w sferze zdolności motorycznych:** doskonalenie orientacji przestrzennej; kształtowanie szybkości (szczególnie niezwłocznego reagowania na sygnał akustyczny).

**Pogadanka końcowa:** znakomicie pamiętaliście o tym, jak powinien wyglądać termometr! Ani razu nie pomyliliście kolejności liczb, które zapisane są na skali znajdującej się w jego wnętrzu. Dzięki wam łatwo było mierzyć temperaturę.

**Przybory/przyrządy:** zbędne. ■



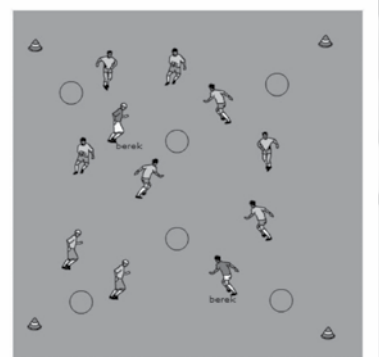

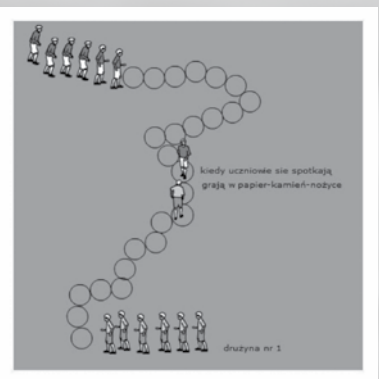
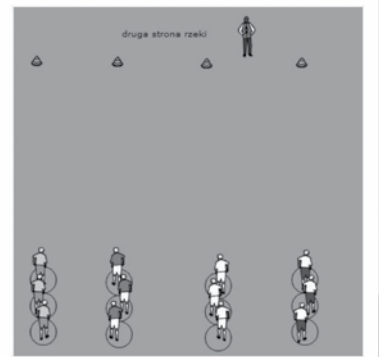
# Hula-hoopowy zawrót głowy,

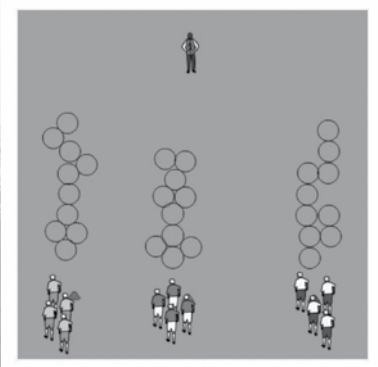
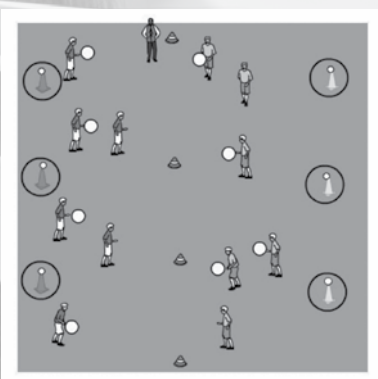
czyli jak wykorzystać hula-hoop  
na zajęciach z wychowania fizycznego

MIKOŁAJ LASEK

Absolwent Poznańskiego AWF oraz Gerlev Idræthojskole International Lider Education w Danii. Absolwent Studium Podyplomowego Poradnictwa Żywnościowego na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, pasjonat ultra biegów po górach.

- **Umiejętności:** uczeń potrafi współpracować w zespole.
- **Motoryczność:** kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych.
- **Formy pracy:** zabawowa, gry.
- **Sprzęt:** piłki tenisowe, pachołki, hula-hoop, miękkie piłki.

LP.	TREŚĆ ZAJĘĆ	ZASTOSOWANIE/ /POWTÓRZENIE	UWAGI
1.	Czynności organizacyjno-porządkowe	2 min	<b>Uczniowie ustawieni w dwuszeregu</b>
2.	<b>Zabawa bieżna porządkowa „Dziuple na ptaszki”</b> 	4 min	<p>Nauczyciel wyznacza berków (kolor czerwony) – liczba uzależniona od ilości dzieci. Uczeń, który został złapany, staje się berkiem. Ratunkiem dla uciekających są „dziuple w 3 kolorach”, czyli hula-hoopy, w których mogą schronić się na 4 sekundy, a berkie nie może ich pilnować.</p> <p>W każdej dziupli należy przyjąć specyficzną pozycję wyjściową:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czerwone – stanie na jednej nodze,</li> <li>• zielone – przysiad,</li> <li>• żółte – pozycja dowolna.</li> </ul>
3.	<b>Reaguj na sygnały</b> 	5 min	<p>Uczniowie ustawiają się na obwodzie koła, stojąc w hula-hoop. 3 uczniów zostaje bez hula-hoop i wchodzi do środka koła. Na wcześniej umówiony sygnał (sygnałem do startu może być gwizdek, podniesiona ręka) nauczyciela – uczniowie rozpoczynają bieg po okręgu poza hula-hoop, a trójka w środku wykonuje zadanie ruchowe (przysiady, skip A). Na sygnał zatrzymania zadaniem wszystkich uczniów jest wskoczenie do dowolnego hula-hoop. Najtrudniejsze zadanie czeka ćwiczących w środku. Osoby, które nie znalazły hula-hoop, wchodzi do środka i wykonują kolejne zadanie ruchowe. Możemy modyfikować kierunki poruszania, rodzaj sygnałów.</p>
4.	<b>Papier-kamień-nożyce</b> 	7 min	<p>Zadaniem uczniów jest szybkie ułożenie wielkiego węża z połączonych hula-hoop. Uczniowie ustawiają się w dwóch rzędach na końcu węża. Pierwsze osoby z rzędów startują równocześnie, pokonując kolejne hula-hoop wyznaczonym sposobem (np. skoki obunóż, skoki jedenonóż/pajace). Kiedy dwójka uczniów się spotka w sąsiadujących hula-hoop, grają w papier-kamień-nożyce, wygrany uczeń porusza się dalej (w międzyczasie startuje kolejny z przegranej drużyny). Kiedy dany uczeń dotrze na koniec „ścieżki” hula-hoop (na jej przeciwległy koniec) – zdobywa punkt dla swojej drużyny.</p>
5.	<b>Tratwy na drugą stronę rzeki</b> 	7 min	<p>Uczniowie dobrani w trójki (3 hula-hoop, każdy uczeń w jednym hula-hoop połączonym krańcami – ustawione jeden za drugim). Zadaniem drużyny 3-osobowej jest przemieszczenie się na bezludną wyspę (linia wyznaczona przez nauczyciela). Sposób przemieszczania się określa nauczyciel, np. drugi/środkowy przeskakuje do pierwszego, trzeci wskazuje do drugiego (przed chwilą zwolnionego hula-hoop) chwytając swój wolny hula-hoop i podaje do pierwszego zawodnika, ten szybko kładzie i cała trójka znów się przemieszcza.</p>

6.	<p><b>Projektanci</b></p> 	7 min	<p>Dzielimy uczniów na trzy drużyny – każda otrzymuje 10 hula-hoop – zadaniem uczniów jest zaprojektowanie ścieżki tak, aby hula-hoop stykały się krawędziami i wymyśleniem sposobu na ich pokonanie. Każdy uczeń ma prawo w dowolny sposób pokonać tor przeszkód (liczymy na kreatywność dzieci).</p>
7.	<p><b>Bitwa snajperów „Kto celniej”</b></p> 	10 min	<p>Dzielimy uczniów na 2 zespoły. Każdy zespół potrzebuje 4 piłek miękkich/siatkowych oraz 3 piłki tenisowe, 3 hula-hoop i 3 pachołki. Boisko podzielone na 2 połowy. Każdy zespół w swoim polu ustawia hula-hop, w środku pachołek, a na nim stawia piłkę tenisową. Zadaniem zawodników jest zabicie piłek z pachołków, jednak mogą się oni poruszać wyłącznie w obrębie swojego pola. Zawodnicy nie mogą wchodzić do hula-hoop (chyba że w celu ustawienia piłki tenisowej).</p> <p>Modyfikacje :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gra do 5 zbitych piłek (każda zbita to 1 punkt),</li> <li>• gra do momentu aż spadną 3 piłki,</li> <li>• gra do momentu zbitia pierwszej piłki.</li> </ul> <p>Warto zadbać o w miarę duże pole tak, aby zawodnicy nie pilnowali swoich baz, a dużo się poruszali.</p> <p>Możemy zmodyfikować boisko i stworzyć 4 ćwiartki boiska i zagrać na 4 drużyny.</p>
8.	<p><b>Zabawa wyciszająca „Piłka w hula-hoop”</b></p>	2 min	<p>Uczniowie dobrani w dwójkach siadają naprzeciwko siebie – oddaleni od piłki (1 m – równa odległość). Nauczyciel prowadzący wymienia różne części ciała (kolana, plecy, łokcie). Zadaniem uczniów jest szybko reagować na hasła nauczyciela i być przygotowanym, kiedy powie „piłka”. Wówczas należy jak najszybciej sięgnąć po piłkę. Zwycięza osoba, która jako pierwsza zdobędzie 5 razy piłkę.</p>
9.	<p><b>Zbiórka, podsumowanie i omówienie zajęć</b></p>	1 min	

# Gry i zabawy wzmacniające koncentrację uwagi.

GRZEGORZ WIĘCŁAW

Jest psychologiem sportu, absolwentem uniwersytetów w Kanadzie, Finlandii i Niemczech. Obecnie mieszka w rodzinnych Gliwicach. Współpracuje z reprezentacją Polski w rugby na wózkach, szkołami sportowymi i zawodnikami indywidualnymi wielu różnych dyscyplin. Wykłada na uczelniach wyższych w Polsce i w Europie. Publikuje w języku polskim i angielskim; tłumaczy książki oraz artykuły popularyzujące psychologię sportu i aktywność fizyczną w Polsce. Jego osobistą pasją jest ruch w postaci aktywności fizycznej.  
<https://www.glowaradzadi.pl>

**Z koncentracją uwagi jest jak z pogodą. Często używane stwierdzenie: „nie ma pogody” jest zwyczajnie nieprawdziwe. Zawsze jest jakaś pogoda, choć niekoniecznie taka, jaką byśmy sobie życzyli. Dlatego kiedy nauczyciele mówią o braku koncentracji podczas lekcji, buntują się, bo uczniowie są zawsze skoncentrowani! Po prostu ich skupienie nie zawsze jest tam, gdzie być w danym momencie powinno... Czym jest zatem koncentracja uwagi? Jak możemy pomóc młodym ludziom ją rozwijać dzięki angażującym grom i zabawom na zajęciach wychowania fizycznego?**





# Pomysły i inspiracje dla nauczycieli WF

Umiejętności związane z zarządzaniem własnymi procesami uwagowymi, według wielu współczesnych psychologów, są najważniejszymi umiejętnościami mentalnymi. Dzięki nim można sprawnie wykorzystywać wszystkie pozostałe umiejętności i zasoby. Paradoks systemu edukacji polega na tym, że każdy nauczyciel wymaga tego od swoich podopiecznych, a niewielu potrafi dobrze nauczyć.

Uważam, że zajęcia wychowania fizycznego to fantastyczne pole do pracy nad koncentracją uwagi w jej różnych wymiarach. Niemalże każda aktywność podejmowana na lekcji wymaga odpowiedniej koncentracji. Nauczyciel wychowania



fizycznego zamiast korzystać z wyświechtanej reprimendy: „skoncentruj się!”, może stać się osobą uczącą, jak korzystać z tej umiejętności mentalnej.

## Wymiary koncentracji: zakres i kierunek

Odpowiednia koncentracja polega przede wszystkim na poprawnej selekcji informacji płynących ze środowiska zewnętrznego oraz naszego ciała i umysłu. Obecnie żyjemy w natłoku wiadomości i możliwości. Można zatem powiedzieć, że umiejętność koncentracji uwagi to sztuka wyboru pomiędzy różnymi bodźcami (patrz ćwiczenie 1). Do swojej świadomości należy dopuszczać jedynie te, które są w danej sytuacji istotne i pomocne.

Specyfika rozmaitych aktywności w szkole wymaga od uczniów umiejętności koncentracji w różnych wymiarach. Według amerykańskiego psychologa, Roberta M. Nideffera, koncentrację można podzielić względem dwóch wymiarów – to zakres (wąski/szeroki) i kierunek (zewnętrzny/wewnętrzny). Podczas zajęć wychowania fizycznego można ogólnie stwierdzić, że szeroki zakres koncentracji uwagi będzie charakterystyczny raczej dla aktywności dynamicznych, takich jak gry zespołowe. Natomiast wąski zakres koncentracji uwagi będzie bardziej typowy dla aktywności precyzyjnych, zamkniętych lub statycznych.

Wiele zadań psychofizycznych wymaga też od uczniów „zarządzania” zakresem uwagi, niczym zoomem w aparacie fotograficznym. Dobrym przykładem może być gra w koszykówkę. W trakcie trwania akcji w ataku rozgrywający stara się poszerzać zakres swojej koncentracji, żeby mieć jak najlepszy obraz sytuacji na boisku, natomiast podczas wykonywania rzutów osobistych, raczej będzie go zawężać do samej obręczy kosza. Drugi wymiar koncentracji uwagi to kierunek. Możemy kierować swoją uwagę na zewnątrz, czyli na informacje płynące ze środowiska albo do wewnątrz, czyli na myśli, emocje, odczucia i wrażenia płynące z ciała. Obydwa wymiary zestawiane ze sobą dają nam cztery różne typy koncentracji (patrz Tabela 1).

## Ćwiczenia praktyczne

Każda aktywność podejmowana na zajęciach wychowania fizycznego – od ustawienia się w szereg, poprzez rozgrzewkę, wszelkie gry i zabawy, aż po sprzątanie

Tabela 1. Wymiary koncentracji

Zewnętrzny			
Wąski	<b>Wykonanie/próba</b> Uwaga jest zawężona do konkretnego bodźca docierającego do świadomości z zewnątrz	<b>Skanowanie</b> Uwaga jest poszerzana w celu zdobycia jak największej ilości informacji o dynamicznie zmieniającej się sytuacji	Szeroki
	<b>Skupienie na sobie</b> Uwaga jest zawężona do konkretnej myśli, emocji, odczucia lub wrażenia płynącego z ciała (np. oddech)	<b>Analiza</b> Uwaga jest poszerzana w celu planowania strategicznego, np. poprzez wyobrażenia różnych wariantów, scenariuszy zdarzeń.	
Wewnętrzny			

Źródło: opracowanie własne na podstawie Nideffer 1976).

sprzętu – może być lekcją koncentracji uwagi. Ja przedstawiam siedem dedykowanych i sprawdzonych ćwiczeń, dzięki którym będziesz mógł przedstawić, sprawdzić i doskonalić umiejętności koncentracji uwagi u swoich podopiecznych. Wszystkie są zaprezentowane w przystępnej formie gier, zabaw lub wyzwań o różnej intensywności. Każde ćwiczenie, oprócz opisu podstawowego przebiegu, zawiera również informację odnośnie do trenowanych wymiarów koncentracji. Dodatkowo podpowiadam z kim i jak można je wykorzystać. Zachęcam Cię, aby wymyślać do każdego z zaproponowanych przeze mnie ćwiczeń swoje alternatywy, które sprawdzą się w Twoim środowisku pracy. Dobrze też, jeśli każda aktywność zostanie omówiona w sposób dostosowany do wieku uczniów.

### Ćwiczenie 1. Oddech przeponowy

**Opis:** „sprawdź, czy oddychasz prawidłowo. Jedną rękę połóż nad piersiami, a drugą – na brzuchu, tuż poniżej mostka, bo tam znajduje się przepona. Sprawdź, co się dzieje z ręką w trakcie twojego oddychania. Jeśli porusza się tylko dłoń położona na klatce piersiowej, oznacza to, że w niewielkim



**Niemalże każda aktywność podejmowana na lekcji wymaga odpowiedniej koncentracji. Nauczyciel wychowania fizycznego zamiast korzystać z wyświechtanej reprimendy: „skoncentruj się!”, może stać się osobą uczącą, jak korzystać z tej umiejętności mentalnej.**

stopniu używasz przepony. Jeśli natomiast porusza się ręka na brzuchu – oddychasz przeponą. Oddychania przeponą można się nauczyć (...). Oto kilka prostych metod świadomego oddychania:

- uświadom sobie, że oddychasz – weź kilka wdechów i wydechów. Pamiętaj, aby oddychać naturalnie. Obserwuj cały proces wdychania i wydychania powietrza;
- wsłuchaj się w swój oddech – połóż się wygodnie lub usiądź na krześle, połóż obie dłonie na brzuchu i wsłuchuj się w oddech;
- odblokuj nos – niech wyostrzy się zmysł węchu (...);
- ziewaj świadomie (...);
- wdech, wydech, pauza – wprowadź oddech w rytm wdechu i wydechu, uświadom sobie wszystkie etapy oddychania;
- zdmuchnij świecę – wyobraź sobie, że przed tobą stoi zapalona świeca i zacznij na nią dmuchać” (Forszpańczyk, 2015, s. 177–178).

### Typ koncentracji: wewnętrzny – wąski

**Komentarz:** świadomy oddech może zdziałać cuda. Dopóki żyjemy, oddech jest z nami zawsze i wszędzie. Znając jego możliwości, możemy go wykorzystać. Na przykład koncentracja na oddechu może pobudzić do działania lub uspokoić w sytuacji stresowej. Szkoda, że w szkole nie uczymy się poprawnie oddychać i nie ma tego w podstawie programowej. No, ale z drugiej strony, gdzie uczniowie mogą się nauczyć to robić, jeśli nie na lekcji wychowania fizycznego? Uważam, że każdy nauczyciel może z powodzeniem uczyć podstaw prawidłowego oddychania. Poświęć kilka ostatnich minut niektórych lekcji na naukę świadomości oddechowej – może to być podczas rozciągania, medytacji uważności lub krótkiej relaksacji.

#### Ćwiczenie 2. Mółkky, czyli „fińskie kręgle”

**Opis:** Mółkky to gra, którą poznałem na studiach w Finlandii. Można w nią grać zarówno na hali, na korytarzu, jak i w plenerze, w niemalże każdych warunkach pogodowych. Obecnie można kupić oryginał gry w Polsce lub przeczytać zasady i improwizować z dostępnym sprzętem. Do rozgrywki potrzebne jest 12 palików ponumerowanych od 1 do 12 oraz zbijak. Jak grać? Na początku ustawiamy paliki w trójkącie, kilka metrów od linii rzutu. Zawodnicy po kolei (w turach) starają się je zbić i dzięki temu zdobywają punkty. W przypadku, gdy gracz przewróci jeden palik, zdobywa tyle punktów, ile na nim jest. Jeśli zbije więcej palików, zdobywa tyle punktów, ile ich przewrócił. Ważne, że po każdej turze paliki są stawiane w miejscu, w którym upadły. To sprawia, że każdy kolejny rzut jest trudniejszy i wymaga większej precyzji wykonania. Celem gry jest uzyskanie dokładnie 50 punktów (podobnie jak w darcie, nie można przekroczyć tej liczby). Punkty można zapisywać lub liczyć na głos po każdej turze.

**Typ koncentracji:** zewnętrzny – wąski, przy wykonaniu; wewnętrzny – szeroki przy planowaniu.

**Komentarz:** Mółkky to fenomenalna gra, która jest chyba w każdej fińskiej szkole. Pozwala rozwijać zarówno motorykę (np. koordynacja i kontrola ciała przy precyzyjnym wykonaniu), jak i psychikę (np. koncentracja zadaniowa, planowanie taktyki, zapamiętywanie). Szczególnie polecam!

#### Ćwiczenie 3. Ślepcy

**Opis:** „uczestnicy siadają [lub stają – przyp. aut.] w kręgu i każdy otrzymuje numer. Jedna lub więcej osób zostaje „ślepcami” i stają pośrodku [sali – przyp. aut.] z zawiązanymi oczami. „Ślepiec” wywołuje dwa dowolne numery. Osoby, które mają te numery, wstają i starają się przejść na drugą stronę kręgu [lub zamienić miejscami – przyp. aut.], a „ślepiec” próbuje ich dotknąć. Osoba dotknięta staje na miejscu „ślepcy” i przejmuje jego zadanie. Ważne jest, aby zabawa przebiegała w szybkim tempie. Uczestnicy zachowują ten sam numer przez cały czas trwania zabawy” (Jachimaska, 1994, s. 93).

**Typ koncentracji:** zewnętrzny – szeroki i wąski (bodźce wzrokowe i słuchowe, zależnie od roli).

**Komentarz:** ciekawa, dynamiczna zabawa, do wykorzystania raczej w młodszych grupach. W temacie koncentracji uwagi, najczęściej skupiamy się na zmyśle wzroku, a ta gra pokazuje, że możemy skupiać uwagę również innymi zmysłami (tu: głównie słuch).

#### Ćwiczenie 4. Bootcamp Jenga

**Opis:** Jenga to zestaw 54 drewnianych, prostokątnych klocków. Na początku rozgrywki układa się je w formie wieży, po trzy klocki na każdym piętrze (w sumie 18 pięter). Uczestnicy gry, jeden po drugim, wyciągają klocki z konstrukcji i kładą je na górze tak, aby wieża nie przewróciła się. Dla utrudnienia przez cały ruch gracz może dotykać wieży wyłącznie jedną ręką. W miarę upływu czasu wieża staje się coraz bardziej chwiejna, aż w końcu musi runąć (Jenga, 2012).

**Typ koncentracji:** podczas ruchu dominuje zewnętrzny – wąski.

**Komentarz:** Jenga to jedna z moich ulubionych gier zręcznościowych. Po odpowiednich modyfikacjach można ją wprowadzić w każdym wieku szkolnym podczas lekcji wychowania fizycznego. W Jengę można grać indywidualnie, ale w przypadku liczniejszej klasy bardziej sprawdzi się rozgrywka

drużynowa. Można też zaangażować uczniów we współpracę, aby wspólnymi siłami ułożyli jak najwyższą wieżę. Lubię Jengę, ponieważ pozwala sprawdzić i rozwinąć umiejętności psychomotoryczne, w tym koncentrację uwagi, koordynację wzrokowo-ruchową, radzenie sobie z presją i niepowodzeniem. To prosta gra, ale można ją urozmaicić na wiele sposobów. Do moich ulubionych alternatyw należą: hałas i harmider, presja czasu lub też „upośledzenie” zmysłu wzroku specjalną opaską. Jeśli chcesz, żeby rozgrywka miała charakter większej intensywności fizycznej, możesz zrobić listę ćwiczeń wraz z ilością powtórzeń, dostosowaną do grupy wiekowej, z którą pracujesz. Gracze przed swoją rundą losują ćwiczenie i zanim rozpoczną swój ruch muszą je wykonać. Dzięki temu będą musieli zmierzyć się z wymagającym precyzji zadaniem i własnym wysokim tętnem.

### Ćwiczenie 5. Żonglowanie

**Opis:** żonglowanie to nic innego jak podrzucanie i łapanie piłek lub innych przedmiotów. Podstawowej formy żonglowania trzema piłkami, czyli tzw. „kaskady”, może nauczyć się niemal każdy, kto ma dwie ręce i poświęci na to wystarczająco dużo czasu. W internecie jest pełno filmików instruktażowych, z których można skorzystać w nauce. Na stronie – [www.libraryofjuggling.com](http://www.libraryofjuggling.com) – każdy nauczyciel, niezależnie od żonglerskiego stażu, znajdzie inspiracje do ćwiczeń. Żonglowanie to umiejętność, którą ciągle można rozwijać poprzez uczenie się nowych trików lub dodawanie kolejnych piłeczek. Można też żonglować w parach i w grupie!

**Typ koncentracji:** wszystkie.

**Komentarz:** tradycyjnie żonglerka kojarzy się nam z cyrkiem albo spektaklem ulicznym. Jednak coraz częściej żonglerka jest wykorzystywana w przygotowaniu psychomotorycznym. Niesie ze sobą wiele korzyści i ćwiczy m.in. takie umiejętności, jak koncentracja uwagi, koordynacja wzrokowo-ruchowa, poczucie rytmu, refleks czy wizję peryferyjną. Dla mnie żonglowanie to również świetna metafora uczenia się w ogóle. Aby opanować podstawy żonglowania potrzebna jest determinacja w dążeniu do celu przy ciągłym popełnianiu błędów. Z mojego doświadczenia trening koncentracji z piłkami do żonglowania podoba się zarówno dzieciom, jak i młodzieży, choć dla młodszych klas szkoły podstawowej potrzebne są mniejsze i lżejsze piłki.

### Ćwiczenie 6. Human Memory

**Opis:** Memory to klasyczna i powszechnie znana gra rozwijająca pamięć i koncentrację. Celem tej gry jest wyszukanie dwóch kart z takimi samymi symbolami. Na potrzeby lekcji wychowania fizycznego proponuję inną wersję – Human Memory. Przebieg rozgrywki może wyglądać tak: uczniowie stoją w szeregu. Jeden ochotnik próbuje zapamiętać w jakiej są kolejności. Po chwili odwraca się tyłem, a szereg „przetasowuje się”. Zadaniem ochotnika jest jak najszybciej i najdokładniej ustawić go w pierwotnej formie. Można grać w drużynach. Alternatywa – rozgrywka 1 na 1, gdzie jedna osoba z pary zmienia 5 rzeczy w swoim wyglądzie (np. przeczesują włosy, rozwiązują sznurówkę, podwijają rękawek), a druga musi je odgadnąć.

**Typ koncentracji:** wewnętrzny i zewnętrzny – szeroki.

**Komentarz:** to kolejna dobra propozycja, w jaki sposób możemy pomóc zawodnikom ćwiczyć umiejętności mentalne – tutaj pamięć (szczególnie pamięć krótkotrwałą) i koncentrację. Zabawowa, interaktywna forma zaprasza wszystkich uczniów do aktywnego uczestnictwa. W grze Human Memory liczy się nie tylko pamięć, ale także strategia działania. Gra jest na tyle uniwersalna, że może zostać wykorzystana niemalże w każdej grupie wiekowej.

### Ćwiczenie 7. Nauka odzyskiwania koncentracji

**Opis:** „spójrz na zdjęcie jakiejś akcji związanej z ulubionym sportem lub na gadżet z twojej dyscypliny. Jeśli wybierasz zdjęcie, zdecyduj się na takie, które przedstawia najważniejsze szczegóły – konkretnego gracza czy niezbędne przyrządy. Skup się intensywnie na obiekcie z ilustracji albo na przedmiocie przed sobą. Jeżeli coś będzie cię rozpraszać, cierpliwie wróć do obiektu, na którym masz się koncentrować. Spróbuj wyobrazić sobie swoje procesy myślowe jako szeroką, potężną, niepowstrzymaną rzekę, na której od czasu do czasu dryfują niechciane czy przypadkowe myśli. Nie walcz z nurtem, nie próbuj go przekierować, by świadomie eliminować przypadkowe i niechciane myśli. Płyn z prądem, skupiając się ponownie na obiekcie zainteresowania. Powinieneś ćwiczyć tę umiejętność codziennie przez pięć minut, odnotowując postęp przez zapisywanie ile czasu jesteś w stanie skupić się na tym, co trzeba. Ćwiczenie to pozwoli na uniknięcie zakłóceń twoich działań, powodowanych niechcianymi myślami. Aby ta praktyka zadziałała w chwilach krytycznych, kiedy dotyka cię załamanie koncentracji, musisz ćwiczyć regularnie” (Kara Georghis i Terry, 2014, s. 263).

**Typ koncentracji:** zewnętrzny i wewnętrzny – wąski.

**Komentarz:** to ćwiczenie wykorzystuje elementy treningu uważności na własne procesy myślowe. Zarówno w szkole, jak i w życiu, wcale nie jest ważne to, jak długo jesteśmy w stanie utrzymać koncentrację na jednym zadaniu. Podczas różnych aktywności każdemu zdarza się „zawieszenie” albo „odpłynięcie”. To ludzkie i zupełnie normalne. Dlatego dla mnie bardziej liczy się umiejętność powrotu do koncentracji na wybranym zadaniu. Zakłada ona świadome łapanie się na tym, że straciło się koncentrację i po prostu powracanie do niej. Myślę, że podobne ćwiczenie można również wprowadzić w warunki lekcyjne i powiązać je z określoną aktywnością fizyczną. Można je wykorzystać w klasach siódmych szkoły podstawowej i starszych. ■

#### PIŚMIENICTWO

- ◆ Forszpańczyk A., *Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi*, Warszawa 2015.
- ◆ Jachimska M., *Grupa bawi się i pracuje*, Wałbrzych 1994.
- ◆ Jenga, Hasbro, Warszawa 2012.
- ◆ Karageorghis C.I., Terry P.C., *Psychologia dla sportowców*, Zielonka 2014.
- ◆ Nideffer R.M., *The Inner Athlete*, New York 1976.
- ◆ Urban M., Fortuna P., *Pasja żonglowania*, Lublin 2012.
- ◆ Więclaw G., *Ile sił w głowie: psychologiczny niezbędny biegacz*, Świdnica 2018.

DOROTA KAMIEN

Wieloletni wykładowca w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, trener II klasy w Lekkiej Atletyce, nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego. Od kilku lat prowadzi szkolenia w formie wykładów i zajęć praktycznych dla nauczycieli z zakresu lekkiej atletyki i nordic walking oraz kursy instruktorskie z lekkiej atletyki.



# Polubić siłę —

## wzmacnianie mięśni posturalnych podczas ćwiczeń w parach

**Dynamiczny rozwój nauki i nowych technologii systematycznie wprowadza wiele rozwiązań ułatwiających ludziom funkcjonowanie i poruszanie się w określonej przestrzeni. Z drugiej jednak strony doprowadza do niekorzystnych ograniczeń w zakresie układu ruchu. Człowiek będący z natury istotą wygodną, chętnie taką sytuację wykorzystuje.**

**D**latego dość szybko obniża się jego sprawność ruchowa, a wykonywanie wielu prostych czynności staje się nie lada wyczynem. Niski poziom motoryki ma bezpośredni związek z powstawaniem chorób, których główną przyczyną jest brak aktywności fizycznej.

Tego typu problemy zaczynają pojawiać się już w wieku szkolnym. Poważne i odpowiedzialne zadanie w tym temacie stoi przed nauczycielami i lekcjami wychowania fizycznego, podczas których uczniowie poznają szeroki wachlarz form ruchu i dyscyplin oraz opanowują liczne umiejętności.

## Sprawność ogólna dzieci i młodzieży

Rozwijanie możliwości wytrzymałościowych, siłowych czy szybkościowych uczniów to jeden z podstawowych obowiązków nauczycieli wychowania fizycznego. Dla zachowania zdrowia i ogólnej sprawności najważniejsze są takie ćwiczenia ogólnorozwojowe, które realizowane w odpowiednich proporcjach kształtują w pełnym wymiarze motorykę młodych osób. Przygotowują zarówno w zakresie sprawności funkcjonalnej, niezbędnej w życiu codziennym, jak i specjalnej. Dzięki ich różnorodności i wszechstronności niejednokrotnie mają zastosowanie w treningu sportowym, treningu zdrowotnym lub w dowolnej aktywności indywidualnej. Sprawność ogólna obejmuje ćwiczenia rozwijające moc/siłę mięśniową, szybkość, wydolność tlenową i beztlenową, którym towarzyszy przyswajanie określonych nawyków ruchowych. Niektóre z powyższych zdolności mają jednak pewne ograniczenia, które powinny zabezpieczać ćwiczących przed przeciążeniem. W przypadku ćwiczeń o charakterze siłowym, należy przede wszystkim dostosować pokonywany opór do możliwości sprawnościowych uczniów (m.in. siłowych, koordynacyjnych czy fizjologicznych).

### Mięśnie posturalne w pigułce!

Mięśnie posturalne odpowiedzialne są za kształtowanie prawidłowej sylwetki człowieka. Należą do nich przede wszystkim mięśnie pleców (mięśnie grzbietu), mięśnie naramienne (mięśnie barków), a także mięśnie tłoczni brzusznej (mięśnie brzucha oraz odcinka lędźwiowo-krzyżowego pleców). Ostabienie tych mięśni zaburza prawidłową postawę. Doprowadzają m.in. do powstania skrzywień kręgosłupa, które są dość często skutkiem zaniedbań już w okresie dziecięcym.

Aby mięśnie posturalne były bardziej rozwinięte (silne, wzmocnione) zaleca się wykonywanie regularnych ćwiczeń fizycznych, w których pokonywany jest pewien opór. Pamiętać należy, aby podczas aktywności/lekcji angażować wszystkie mięśnie posturalne, wykorzystując różne formy ruchu.

ponieważ efekty będą widoczne (budowa zewnętrzna ciała, proporcje wagowo-wzrostowe, muskulatura) i odczuwalne (większa siła/moc) przez samych ćwiczących w różnych sytuacjach dnia codziennego.

### Wzmocniony układ ruchu – korzyści

Odpowiedni poziom siły mięśniowej w dużym stopniu zabezpiecza przed powstawaniem kontuzji czy nawet poważniejszych urazów. Silne mięśnie wzmocniają cały aparat ruchu, przeciwdziałając powstawaniu m.in. wad postawy. Regularnie pobudzane odpowiednimi ćwiczeniami:

- wzmocniają kości, więzadła, ścięgna i odciążają stawy (w młodym wieku wpływa to na prawidłowy rozwój (wzrost) aparatu ruchu, poprawę koordynacji nerwo-mięśniowej),
- wpływają na redukcję bólu kręgosłupa,
- przeciwdziałają osteoporozie i niekorzystnej utracie masy mięśniowej (szczególnie w dorosłym i starszym wieku).

Dodatkowe korzyści wynikają z intensywności ćwiczeń siłowych (rodzaju wysiłku, stosowanej metody), dzięki którym następuje:



### Obciążenie – przeciążenie?

Dobór metod i obciążeń kształtujących siłę musi być odpowiednio dopasowany do wieku dzieci i młodzieży. Szczególnie u osób w wieku szkolnym zastosowanie właściwego sprzętu (jego ciężaru) wykorzystywanego do ćwiczeń siłowych ma związek z bezpieczeństwem. Zbyt duże obciążenie może być przyczyną m.in. przeciążenia aparatu ruchu, a nawet powstania urazów. Nieodpowiednio dobrane i stosowane przez dłuższy czas mogą powodować też zahamowanie wzrostu. Czasem wywołują zniechęcenie i działają demotywująco w przypadku, gdy przekraczają możliwości fizyczne ćwiczących.

Niezwykle ważna jest różnorodność stosowanych ćwiczeń siłowych. Typowe zadania realizowane na trenażerach są zazwyczaj monotonne i jednostajne, dlatego pomysłowe, atrakcyjne zaplanowanie lekcji z akcentem siłowym stanowi nie lada wyzwanie dla każdego nauczyciela WF. Korzystnie jest prowadzić takie zajęcia regularnie, np. raz w tygodniu,

- poprawa wydolności ogólnej,
- poprawa funkcjonowania układu krążenia (prawidłowo funkcjonujący i pobudzany przez ćwiczenia siłowe układ krążenia wpływa na regulację ciśnienia oraz przeciwdziałanie udarowi mózgu),
- zwiększenie kosztu energetycznego aktywności (przeciwdziałanie odkładaniu tkanki tłuszczowej, co jest istotne w czasach, gdy duży procent społeczeństwa polskiego w różnym wieku stanowią osoby z nadwagą).

### Zagrożenia wynikające z niewłaściwego doboru obciążeń u dzieci i młodzieży:

- uszkodzenia nasad kości długich (w tym wieku elementy chrzęstne nie są tak mocne, jak kości),
- zatrzymanie wzrostu kości długich, a nawet deformacja kości (przedwczesne kostnienie nasad kości długich),
- w okresie dojrzewania uszkodzenie płytki wzrostowej (szczególnie przy niewłaściwej technice podnoszenia ciężaru/sprzętu).

## Odpowiedni poziom siły mięśniowej w dużym stopniu zabezpiecza przed powstawaniem kontuzji czy nawet poważniejszych urazów.

### Planowanie aktywności o charakterze siłowym

Ćwiczenia kształtujące siłę przygotowują do zwiększonych wymagań sprawnościowych, a mianowicie: wpływają na prawidłowe funkcjonowanie aparatu czynnego (układ mięśniowy) i biernego ruchu (układ kostny i więzadłowo-stawowy), ograniczają występowanie urazów, a po ich pojawieniu się ułatwiają i przyspieszają powrót do pełnego zdrowia – ruchomości oraz sprawności.

Przed rozpoczęciem zajęć sportowych/lekcji wychowania fizycznego z akcentem siłowym, należy odpowiednio zaplanować:

- rodzaj ćwiczenia pojedynczego oraz odpowiedni zestaw i liczba wszystkich ćwiczeń w jednostce/lekcji,
- ilość powtórzeń dla ćwiczenia lub powtórzeń w jednej serii,
- ciężar do pokonania (podniesienia, przeniesienia, podrzucenia) podczas jednego powtórzenia,
- charakter przerw wypoczynkowych (czynne, bierne, czas ich trwania),

- ilość serii,
- czas trwania ćwiczenia.

Bezpieczne obciążenia, które można dawkować uczniom, to przede wszystkim ćwiczenia z wykorzystaniem:

- własnego ciężaru ciała – polecane szczególnie dla młodszych grup wiekowych,
- odpowiedniego sprzętu, typu piłki lekarskie, ciężarki, hantle itp., z ciężarem dostosowanym do indywidualnych możliwości,
- ćwiczenia na тренаżerach z właściwym doborem i stałą kontrolą obciążenia,
- ćwiczenia z oporowaniem, obciążeniem współwciążącego (w dwójkach),
- ćwiczenia zespołowe z wykorzystaniem obciążenia kolegów lub ich określonej pozycji z zastosowaniem różnych metod, np. obwodu stacyjnego. ■

#### PRZYPISY

<sup>1</sup> Atlas anatomiczny, Wydawnictwo Edukacyjne Literat, Toruń 2007.

## PROPOZYCJE ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH W DWÓJKACH

Stopnie trudności: \* ćwiczenie łatwe, \*\* ćwiczenie trudne

### Ćwiczenie 1. Ugięcia ramion w podporze leżąc przodem\*\*



01

#### Opis pozycji:

jedynka – w podporze leżąc przodem na podłożu, dwójka – RR położone na barkach jedynki, również w podporze, głowa nad głową jedynki.

#### Wykonanie:

ugięcia RR wykonuje jedynka, dwójka utrzymuje w tym czasie pozycję wyprostowaną.

### Ćwiczenie 2. Marsz w półprzysiadzie\*\*



02

#### Opis pozycji:

jedynka i dwójka ustawione tyłem do siebie półprzysiadzie, plecy oparte o siebie, RR można połączyć w tzw. haczyki lub pozostawić bez połączenia.

#### Wykonanie:

drobnymi krokami poruszanie się w przód i w tył.

Ćwiczenie 3. Ugięcia i półprzysiady\*



03

**Opis pozycji:**

jedynka w podporze leżąc przodem z ustawieniem NN w rozkroku, dwójka ustawiona między NN chwytając jedynekę za podudzia.

**Wykonanie:**

jednocześnie jedyńska wykonuje ugięcia RR, a dwójka ugięcia NN.

Ćwiczenie 5. Oporowanie w marszu\*



05

**Opis pozycji:**

jedyńska przed dwójką unosi RR w tył i podaje je dwójce. Dwójka za jedynekę trzyma koleżkę za ręce.

**Wykonanie:**

jedyńska stara się maszerować lub biec w przód, a w tym czasie dwójka oporuje-hamuje ruch jedyński w przód.

Ćwiczenie 7. Półprzysiady z obciążeniem\*\*



07

Ćwiczenie 4. Oporowanie nóg\*



04

**Opis pozycji:**

jedyńska w klęku podpartym jedno nogą, druga wysunięta w tył, dwójka za jedynekę w siadzie klęcznym chwytając za stopę koleżkę.

**Wykonanie:**

jedyńska stara się maszerować na kolanach w przód, a dwójka oporuje ruch kolan w przód na zmianę prawego, następnie lewego.

Ćwiczenie 6. Oporowanie jednorącz\*



06

**Opis pozycji:**

jedyńska przed dwójką ustawioną za plecami jedyński. Dwójka kładzie rękę na plecach jedyński.

**Wykonanie:**

dwójka stara się pchać jedynekę, która oporuje nieznanym ruch dwójki (marsz, bieg) w przód.

**Opis pozycji:**

jedyńska siada na barkach dwójki przed drabinką, którą trzyma za szczebelki. Dwójka ustawiona przodem do drabinki.

**Wykonanie:**

dwójka z dodatkowym obciążeniem trzymając się szczebelki wykonuje półprzysiady.



**Ćwiczenie 8. Podnoszenie ciężaru\***

08

**Opis pozycji:**

jedynka w leżeniu tyłem, RR uniesione w górę. Dwójka stoi za jedyneką w pół-przysiadzie, chwytając ją za ręce.

**Wykonanie:**

dwójka stara się podnieść jedynekę do pozycji siadu prostego. Następnie trzymając za barki, kładzie na podłożu.

**Ćwiczenie 11. Wstępowanie ramion\*\***

11

**Opis pozycji:**

jedynka w podporze leżąc przodem przed ławeczką lub innym podwyższeniem. Dwójka ustawiona między NN jedyński chwytając kolegę za podudzia.

**Wykonanie:**

jedynka wykonuje wejścia na ławeczkę i zejścia jednorącz (prawa – lewa na zmianę).

**Opis pozycji:**

jedynka w podporze leżąc tyłem, RR oparte o ławeczkę lub inne podwyższenie. Dwójka przodem do jedyński (między NN), trzyma jedynekę za podudzia

**Wykonanie:**

Jedynka wykonuje ugięcia i wyprosty RR

**Ćwiczenie 9. Oporowanie w klęku\***

09

**Opis pozycji:**

jedynka w klęku naprzeciw dwójki, chwytając za barki dwójki, która jest w tej samej pozycji.

**Wykonanie:**

jedynka stara się przeciągnąć dwójkę na swoją stronę, a dwójka stawia zdecydowany opór.

**Ćwiczenie 10. Ugięcia nóg w leżeniu\*\***

10

**Opis pozycji:**

jedynka w leżeniu tyłem z uniesionymi w górę NN. Dwójka ustawiona przodem do stóp jedyński, na których opiera swoje biodra.

**Wykonanie:**

jedynka wykonuje ugięcia i wyprosty NN z dodatkowym obciążeniem – opartą o stopy dwójki.

**Ćwiczenie 12. Ugięcia ramion w podporze\*\***

12



# Trening skoczności młodych zawodników

**W wielu dyscyplinach i konkurencjach sportowych znaczenie skoczności ma ogromnie znaczenie. Trudno jest mówić o skoczności bez powiązania jej z innymi zdolnościami motorycznymi, takimi jak siła, szybkość i koordynacja ruchowa [Radzińska, Starosta 2002]. Trening skoczności, w powiązaniu z wymienionymi powyżej zdolnościami motorycznymi, powinien odgrywać bardzo ważną rolę w przygotowaniu sportowców, szczególnie w dyscyplinach czy konkurencjach szybkościowo-siłowych.**

PIOTR BORA

Doktor nauk o kulturze fizycznej, trener klasy mistrzowskiej w lekkiej atletyce. Trener, wychowawca olimpijczyków, medalistów mistrzostw Europy i świata oraz rekordzistów Polski w różnych kategoriach wieku w tej dyscyplinie sportu. Wielokrotny uczestnik oraz wykładowca na konferencjach międzynarodowych i krajowych dotyczących teorii i praktyki treningu sportowego. Autor ponad 100 publikacji naukowych i dydaktycznych z tego zakresu.



Rycina 1. Uwarunkowania treningu skoczności

Na rycinie 1 zaprezentowano czynniki, które w znacznym stopniu warunkują trening skoczności:

- **wiek** – należy stosować odpowiedni dobór metod, form i środków treningowych w zależności od rozwoju biologicznego zawodnika. Nie można kopiować treningu dorosłych i aplikować go do szkolenia dzieci i młodzieży;
- **ilość powtórzeń** – musi być dostosowana do możliwości i umiejętności technicznych ćwiczących. Nie można stosować większej liczby powtórzeń niż aktualne możliwości zawodnika, gdyż zaburzy to technikę ruchu;
- **ilość serii** – musi być dostosowana do celów szkoleniowych oraz okresów szkolenia sportowego. Nie można stosować takiej samej ilości serii bez uwzględnienia np. okresu treningowego;
- **poziom sportowy** – określa miejsce skoczności w przygotowaniu motorycznym zawodnika. Nie można kopiować treningu mistrzowskiego i aplikować go do szkolenia dzieci i młodzieży;
- **przerwa wypoczynkowa** – musi być zachowana odpowiednia długość odpoczynku pomiędzy seriami ćwiczeń. Nie można skracać przerwy wypoczynkowej lub jej pomijać.

Poniżej przedstawiono bardziej zaawansowane ćwiczenia skocznościowe. Mogą być one wykorzystane w szkoleniu młodych sportowców.

## Wieloskoki płaskie

Są najczęściej stosowanym środkiem kształtowania skoczności w szkoleniu niemal wszystkich dyscyplin sportu. Wielką ich zaletą jest naturalne opanowanie strukturalnej techniki odbicia w powiązaniu z koordynacją czasowo-

-przestrzenną. Jest to podstawa do rozwijania form specjalnych, tak bardzo różniących się w walce sportowej [Starzyński, Sozański, 1995].

Wyróżniamy następujące ich rodzaje:

### 1 Wieloskok z nogi na nogę (np. LN-PN)

– aktywne odbicia z jednej nogi, z lądowaniem na nogę przeciwną, z prawidłową, wspomagającą pracą ramion. Praca ta, szczególnie u początkujących, powinna być naprzemianstronna. W późniejszym okresie szkolenia, po poprawnym opanowaniu techniki odbicia, można wprowadzić obustronną, wspomagającą kończyn górnych. Należy pamiętać, iż powinna być ona dostosowana do indywidualnych możliwości ćwiczącego.



### 2 Wieloskok jednonóż (np. LN)

– cykliczne, aktywne odbicia na jednej nodze z przenoszeniem podudzia i stopy nogi odbijającej w tył (w kierunku poślądka), a następnie w przód, ze wspomagającą, prawidłową pracą ramion.



### 3 Wielorytm (np. dwurytm LNLN-PNPN)

– cykliczne, dwukrotne odbicia na jednej nodze, z zachowaniem opisanej wyżej struktury ruchu. Po dwukrotnym odbiciu jedną nogą, następuje zmiana nogi odbijającej. Praca wspomagająca kończyn górnych.



**4** **Wieloskok obunóż (tzw. żabki)** – cykliczne odbicia obunóż z pozycji ćwierćprzysiadu lub półprzysiadu z obustronną, wspomagającą pracą ramion. Należy pamiętać, aby wyeliminować lądowanie do pełnego przysiadu, ze względu na duże przeciążenia stawów kolanowych oraz kręgosłupa.

### Wieloskoki przez przeszkody

Ćwiczenia te strukturą ruchu są bardzo zbliżone do opisanej powyżej grupy (wieloskoki płaskie). W fazie lotu następuje pokonanie przeszkody. Przeszkodami mogą być kartony, pudła, listwy, gałęzie, szarfy itp. Dobór przeszkód (m.in. wielkość, wysokość, rozstaw) powinien być uzależniony od możliwości ćwiczących oraz celów zajęć treningowych. Należy zaznaczyć, że nieodpowiednie przeszkody mogą utrudnić albo uniemożliwić poprawne wykonanie ćwiczeń z tej grupy.

Należy podkreślić, że często do tego typu ćwiczeń używane są piłki lekarskie (głównie ze względu na dostępność sprzętu). Niestety, w przypadku zróżnicowanej – pod względem sprawności fizycznej oraz budowy somatycznej – grupy ćwiczącej, stanowią one niebezpieczeństwo dla uczestników zajęć. Często na skutek dotknięcia sprzętu, piłki lekarskie zmieniają



swoje położenie, co powoduje niekontrolowaną zmianę rozstawu przeszkód, a tym samym staje się niebezpieczne dla kolejnych osób wykonujących dane ćwiczenie.

Poniżej zaprezentowano przykładowe ćwiczenia z grupy „wieloskoki przez przeszkody”:

- wieloskok LN-PN,
- wieloskok jednonóż.

### Ćwiczenia plyometryczne

Ćwiczenia z tej grupy są ostatnio coraz częściej stosowane w szkoleniu młodych sportowców. Związane są one z dużymi, tzw. reaktywnymi napięciami mięśniowymi, bardzo mocno obciążającymi stawy, szczególnie kończyn dolnych. **Środki treningowe tego rodzaju powinny być stosowane po uprzednim przygotowaniu aparatu ruchu przez inne ćwiczenia skocznościowe.**

Ćwiczenia te wykonuje się pojedynczo lub w seriach. Rozstaw oraz wysokość przeszkód zależy m.in. od wieku, stażu treningowego, poziomu sportowego oraz założonych celów szkoleniowych.

W praktyce treningowej wybieramy odpowiednie ćwiczenia z trzech grup [Starzyński, Sozański, 1995]:

- zeskoki w głąb dla kształtowania siły eksplozywnej ogólnej – jednakowa wysokość przeszkód,



- zeskoki w głąb dla kształtowania siły ekscentrycznej (amortyzacji) – wyższa pierwsza przeszkoda,



- zeskoki w głąb dla kształtowania siły koncentrycznej o skróconej amortyzacji – wyższa druga przeszkoda.



„Hopy” – cykliczne odbicia obunóż lub jednonóż, ze wspomagającą pracą ramion. W fazie lotu następuje pokonanie przeszkód, którymi są np. płotki. Ich dobór (wysokość, rozstaw) zależy od możliwości ćwiczących oraz celów szkoleniowych. W czasie treningu można zmieniać np. wysokość przeszkód.



Należy pamiętać, że nieumiejętne ich stosowanie (m.in. niewłaściwa technika wykonania, zbyt duża liczba odbić, źle dobrane wysokości oraz odległości przeszkód) może doprowadzić do wielu urazów i przeciążeń stawów kończyn dolnych oraz kręgosłupa.

### Skoczność – przykładowe jednostki treningowe

Poniżej zaprezentowano przykłady stosowania ćwiczeń skocznościowych w praktyce sportowej. Kształtowanie skoczności odbywa się głównie podczas tzw. wieloakcentowych jednostek treningowych.

Omawianą zdolność motoryczną można łączyć z innymi, np. gibkością, szybkością, koordynacją ruchową, siłą czy wytrzymałością.

W przypadku gdy skoczność występuje jako pierwszy akcent jednostki treningowej, to należy pamiętać o właściwej rozgrzewce [Bora, 2018]. Powinna ona trwać 20–25 minut. W przypadku, jeśli zdolność ta jest kształtowana jako ostatnia podczas sesji treningowej, to musimy pamiętać o części końcowej. Czas trwania ostatniej części treningu wynosi 10-15 minut. Takie zajęcia szkoleniowe powinniśmy zakończyć elementami biegowymi (trucht) oraz indywidualnymi ćwiczeniami gibkościowymi. Pozwoli to na częściową regenerację i odnowę organizmu po wykonanej pracy treningowej. ■







#### PIŚMIENICTWO

- ◆ Bora P. 2007: *Skoki*, [w:] Gabrys T., Borek Z. [red.]. *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Skoki, rzuty i wieloboję*, cz. II, AWF, Katowice.
- ◆ Bora P. 2018: *Rozgrzewka – ważna część lekcji wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 6.
- ◆ Bora P. 2017: *Jednostka treningowa – podstawa szkolenia sportowego adeptów lekkoatletyki*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 5.
- ◆ Radzińska M., Starosta W. 2002: *Znaczenie, rodzaje i struktura skoczności oraz jej uwarunkowania*, Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Gorzów.
- ◆ Starzyński T., Sozański H. 1995: *Trening skoczności. Atlas ćwiczeń*, RCMSKFIS, Warszawa.

Tabela 1. Przykładowa wieloakcentowa jednostka treningowa młodego zawodnika – gibkość i skoczność

Część wstępna	Część główna		
Rozgrzewka	Gibkość		
Skoczność		Ilość serii	Ilość powtórzeń
	podskoki lokomocyjne	4	8
	wieloskok LN-PN	6	10
	wieloskok jednonóż (LN, PN)	4	5
	wieloskok obunóż	4	6
Część końcowa		Trucht	
		Indywidualne ćwiczenia gibkościowe	

**Tabela 2.** Przykładowa wieloakcentowa jednostka treningowa młodego zawodnika – szybkość i skoczność

Część wstępna	Rozgrzewka		
Część główna	Szybkość		
	Skoczność	Ilość serii	Ilość powtórzeń
	podskoki „A”	3	10
	podskoki „B”	3	10
	podskoki „C”	3	10
	podskoki sprinterskie	3	10
Część końcowa		Trucht	
		Indywidualne ćwiczenia gibkościowe	

**Tabela 3.** Przykładowa wieloakcentowa jednostka treningowa młodego zawodnika – skoczność i koordynacja ruchowa







Część wstępna	Rozgrzewka		
Część główna	Skoczność	Ilość serii	Ilość powtórzeń
	wysoki dosiężny „A”	4	10
	wysoki z ¼ przysiadu	4	10
	wysoki z ½ przysiadu	4	5
	podskoki jednonóż (LN, PN)	3	5
	Koordynacja ruchowa		
Część końcowa		Trucht	
		Indywidualne ćwiczenia gibkościowe	

Tabela 4. Przykładowa wieloakcentowa jednostka treningowa młodego zawodnika – siła i skoczność

Część wstępna	Rozgrzewka	
	Siła	
Część główna	Skoczność	
	Ilość serii	Ilość powtórzeń
	4	10
	6	4
	4	6
	4	6
Część końcowa		Trucht
		Indywidualne ćwiczenia gibkościowe

Tabela 5. Przykładowa wieloakcentowa jednostka treningowa młodego zawodnika – skoczność i wytrzymałość

Część wstępna	Rozgrzewka	
	Skoczność	
Część główna	Ilość serii	Ilość powtórzeń
	4	10
	6	10
	4	10
	5	5
	Wytrzymałość	
Część końcowa		Trucht
		Indywidualne ćwiczenia gibkościowe

# Awans zawodowy nauczyciela

EWA NORKOWSKA

Nauczyciel dyplomowany, specjalista w zakresie zarządzania oświatą, nadzoru pedagogicznego, prawa oświatowego. Ekspert MEN ds. awansu zawodowego nauczycieli, ds. oceny projektów unijnych oraz ekspert w Radzie Konsultacyjnej ds. szkolnictwa zawodowego przy Kuratorze Oświaty. Autorka wielu publikacji dotyczących m.in. zarządzania szkołą, bezpieczeństwa w placówce oświatowej, awansu zawodowego nauczycieli. Współautorka wielu projektów finansowanych z funduszy europejskich, projektów i programów edukacyjnych realizowanych na terenie Dolnego Śląska. Pracuje w Dolnośląskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu





**Rozwój zawodowy nauczyciela to uporządkowany, systematyczny proces zmian w obszarach jego postaw osobistych, koncepcji wychowawczo-dydaktycznych, wiedzy, umiejętności i praktycznego funkcjonowania, zmierzający do optymalizacji jego efektywności zawodowej i osobistej satysfakcji z pracy<sup>1</sup>. Etapy rozwoju zawodowego nauczycieli odzwierciedlają stopnie awansu zawodowego. Niektóre zapisy w ostatnim czasie uległy zmianom. Warto się im przyjrzeć.**

Ustawodawca ustalił cztery stopnie awansu zawodowego nauczycieli:

- nauczyciel stażysta,
- nauczyciel kontraktowy,
- nauczyciel mianowany,
- nauczyciel dyplomowany.

Warunkiem nadania nauczycielowi kolejnego stopnia awansu zawodowego jest spełnienie wymagań kwalifikacyjnych, odbycie wymaganego stażu zakończonego co najmniej dobrą oceną pracy oraz:

- zdanie egzaminu przed komisją egzaminacyjną – dotyczy nauczycieli stażystów i kontraktowych,
- uzyskanie akceptacji komisji kwalifikacyjnej – dotyczy nauczycieli mianowanych.

### Przebieg stażu

Nauczyciel rozpoczyna staż z początkiem roku szkolnego, nie później jednak niż w ciągu 14 dni od dnia rozpoczęcia zajęć, na swój wniosek skierowany do dyrektora szkoły, z wyjątkiem nauczyciela stażysty, który rozpoczyna staż bez złożenia wniosku. Nauczyciel stażysta przedkłada dyrektorowi szkoły plan rozwoju zawodowego w terminie 20 dni od dnia rozpoczęcia zajęć w szkole. Nauczyciel kontraktowy i mianowany dołączają plan rozwoju zawodowego do wniosku o rozpoczęcie stażu. W przypadku nauczyciela stażysty i kontraktowego opracowują oni plan we współpracy z opiekunem stażu. Dyrektor szkoły zatwierdza plan rozwoju zawodowego w terminie 30 dni od dnia rozpoczęcia zajęć w szkole albo zwraca go nauczycielowi do poprawienia wraz z pisemnym zaleceniem wprowadzenia niezbędnych zmian. Obowiązkiem nauczyciela jest poprawienie planu rozwoju zawodowego zgodnie z zaleceniami i ponowne przedłożenie go dyrektorowi szkoły w wyznaczonym przez niego terminie, nie krótszym niż 3 dni robocze. Dyrektor szkoły zatwierdza poprawiony

plan rozwoju zawodowego, uwzględniający jego zalecenia, w terminie 7 dni od dnia jego przedłożenia. W szczególnie uzasadnionych przypadkach, w trakcie stażu, dyrektor szkoły może pisemnie zobowiązać nauczyciela do wprowadzenia zmian w planie rozwoju zawodowego w wyznaczonym przez niego terminie, nie krótszym niż 5 dni. W trakcie stażu nauczyciel może wprowadzać zmiany w planie rozwoju zawodowego za zgodą dyrektora szkoły. Dyrektor szkoły, w terminie 7 dni od dnia przedłożenia zmienionego planu rozwoju zawodowego, zatwierdza ten plan albo zwraca go nauczycielowi do poprawienia wraz z pisemnym zaleceniem wprowadzenia niezbędnych zmian.

### Długość stażu wynosi:

- na stopień nauczyciela kontraktowego – 1 rok i 9 miesięcy,
- na stopień nauczyciela mianowanego – 2 lata i 9 miesięcy,
- na stopień nauczyciela dyplomowanego – 2 lata i 9 miesięcy.

Nauczyciel kontraktowy może rozpocząć staż na kolejny stopień awansu zawodowego po przepracowaniu w szkole 3 lat, a nauczyciel mianowany – po 4 latach od dnia nadania poprzedniego stopnia awansu zawodowego. Jeśli nauczyciel kontraktowy i mianowany legitymują się wyróżniającą oceną pracy, mogą rozpocząć staż na kolejny stopień awansu zawodowego po przepracowaniu w szkole co najmniej 2 lat od dnia nadania poprzedniego stopnia awansu zawodowego.

### O skrócenie stażu o 1 rok może ubiegać się:

- nauczyciel kontraktowy lub nauczyciel mianowany posiadający co najmniej stopień naukowy doktora,
- nauczyciel kontraktowy, który uzyskał stopień z dniem nawiązania stosunku pracy, bez konieczności odbywania stażu.

Organem właściwym do skrócenia stażu lub przerwy pomiędzy stażami jest wyłącznie dyrektor szkoły, a jego decyzja jest uznaniowa. Decyzja wyznaczająca okres stażu powinna zapaść w odpowiedzi na wniosek nauczyciela.

Nauczyciel może realizować staż, jeśli zatrudniony jest w wymiarze co najmniej ½ obowiązkowego wymiaru zajęć w przedszkolu, szkole, placówce lub innej jednostce organizacyjnej. Do nauczyciela zatrudnionego w kilku szkołach, który w żadnej z tych szkół nie jest zatrudniony w wymiarze co najmniej ½ obowiązkowego wymiaru zajęć, łącznie jednak wymiar jego zajęć stanowi co najmniej

½ obowiązkowego wymiaru zajęć dla danego stanowiska, organ sprawujący nadzór pedagogiczny wyznacza dyrektora szkoły, który wykonuje czynności związane z odbywaniem stażu przez nauczyciela, w tym powołuje opiekuna stażu, dokonuje oceny dorobku zawodowego nauczyciela oraz wskazuje nauczycielowi właściwego dyrektora szkoły lub właściwy organ do złożenia wniosku odpowiednio o postępowanie kwalifikacyjne lub egzaminacyjne.

W przypadku nieobecności nauczyciela w pracy z powodu czasowej niezdolności do pracy wskutek choroby, zwolnienia z obowiązku świadczenia pracy lub urlopu innego niż urlop wypoczynkowy, trwającej nieprzerwanie dłużej niż miesiąc, staż ulega przedłużeniu o czas trwania tej nieobecności. W przypadku nieobecności dłuższej niż rok nauczyciel zobowiązany jest do ponownego odbycia stażu w pełnym wymiarze. W przypadku nieobecności nauczyciela w pracy z powodu urlopu macierzyńskiego, urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego, dodatkowego urlopu macierzyńskiego, dodatkowego urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego, urlopu rodzicielskiego lub urlopu ojcowskiego, staż ulega przedłużeniu o czas trwania tej nieobecności. W przypadku gdy łączny czas nieprzerwanej nieobecności w pracy z przyczyn wymienionych powyżej jest dłuższy niż rok i 6 miesięcy, nauczyciel jest zobowiązany do ponownego odbycia stażu w pełnym wymiarze.

Nauczyciel kontraktowy może przerwać staż na swój wniosek w każdym czasie. W przypadku ponownego rozpoczęcia stażu, odbywa go w pełnym wymiarze.

Nauczycielom kontraktowym i mianowanym, którzy w okresie trwania stażu zmienili miejsce zatrudnienia, do stażu zalicza się okres dotychczas odbytego stażu, jeżeli podjęli zatrudnienie w szkole nie później niż 3 miesiące po ustaniu poprzedniego stosunku pracy i za okres dotychczas odbytego stażu otrzymali co najmniej dobrą ocenę pracy. Ocenę cząstkową uwzględnia się przy dokonywaniu oceny pracy nauczyciela, po zakończeniu całego stażu.

Wszystkie staże realizowane terminowo kończą się 31 maja danego roku szkolnego. Przedłużanie stażu należy więc naliczać od kolejnego dnia kalendarzowego po tym dniu, czyli od 1 czerwca. Do tego dnia należy dodać liczbę dni ciągłej nieobecności nauczyciela w pracy. Otrzymany z tych obliczeń dzień jest ostatnim dniem stażu nauczyciela. W tych obliczeniach uwzględnia się urlop wypoczynkowy, a więc czas trwania wakacji. W przypadku, gdy ostatni dzień stażu przypada na dzień ustawowo wolny od pracy, staż ulega zakończeniu w tym dniu, a nie w najbliższym dniu powszednim.

## Opiekun stażu

Nauczycielom stażyście i kontraktowemu odbywającym staż, dyrektor szkoły przydziela spośród nauczycieli mianowanych lub dyplomowanych opiekuna, którego zadaniem jest udzielanie mu pomocy, w szczególności w przygotowaniu i realizacji w okresie stażu planu rozwoju zawodowego nauczyciela oraz opracowanie opinii o dorobku zawodowym nauczyciela za okres stażu. W szczególnie uzasadnionych przypadkach dyrektor szkoły może zmienić nauczycielowi opiekuna stażu. Szczegółowe obowiązki opiekuna stażu zapisano w rozporządzeniu w sprawie awansu zawodowego nauczycieli i dotyczą staży rozpoczętych według przepisów obowiązujących od 1 września 2018 r.

### Obowiązki opiekuna stażu:

- 1 | współpraca z nauczycielem odbywającym staż i wspieranie go w procesie wdrażania do pracy w zawodzie, w tym przypadku zapoznanie go z dokumentami obowiązującymi w danej szkole,

Tabela 1. Powinności i wymagania wobec nauczyciela ubiegającego się o kolejny stopień awansu zawodowego

Stopień awansu zawodowego	Powinności nauczyciela w okresie stażu	Wymagania niezbędne do uzyskania kolejnego stopnia awansu zawodowego
<b>Stażysta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poznać organizację, zadania i zasady funkcjonowania szkoły;</li> <li>▪ uczestniczyć jako obserwator w zajęciach prowadzonych przez opiekuna stażu lub innego nauczyciela w wymiarze co najmniej jednej godziny w miesiącu, oraz omawiać z prowadzącym obserwowane zajęcia;</li> <li>▪ prowadzić zajęcia w obecności opiekuna stażu w wymiarze co najmniej jednej godziny w miesiącu oraz dyrektora szkoły w wymiarze co najmniej jednej godziny w okresie stażu oraz omawiać je z osobą, w której obecności zajęcia zostały przeprowadzone;</li> <li>▪ uczestniczyć w doskonaleniu zawodowym, zwłaszcza w zakresie doskonalenia metod i form pracy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ znajomość przepisów prawa dotyczących organizacji, zadań i zasad funkcjonowania szkoły, w której nauczyciel odbywał staż;</li> <li>▪ umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zapewniający właściwą realizację statutowych zadań szkoły, w szczególności realizację podstawy programowej;</li> <li>▪ umiejętność rozpoznawania potrzeb uczniów oraz indywidualizowania nauczania;</li> <li>▪ umiejętność stosowania w pracy wiedzy z zakresu psychologii, pedagogiki i dydaktyki;</li> <li>▪ umiejętność wykorzystania w pracy wiedzy i umiejętności zdobytych w trakcie doskonalenia zawodowego;</li> <li>▪ umiejętność korzystania w pracy, zwłaszcza w trakcie prowadzonych zajęć, z narzędzi multimedialnych i informatycznych;</li> <li>▪ umiejętność omawiania prowadzonych i obserwowanych zajęć;</li> <li>▪ znajomość środowiska uczniów i ich problemów oraz umiejętność współpracy ze środowiskiem lokalnym</li> </ul>
<b>Kontraktowy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uczestniczyć w pracach związanych z realizacją zadań dydaktycznych, wychowawczych, opiekuńczych i innych statutowych zadań szkoły oraz wynikających z potrzeb szkoły i środowiska lokalnego;</li> <li>▪ doskonalić kompetencje w związku z wykonywanymi obowiązkami, zwłaszcza w zakresie kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym uczniów szczególnie uzdolnionych;</li> <li>▪ prowadzić zajęcia w obecności opiekuna stażu w wymiarze co najmniej 4 godzin w roku szkolnym oraz dyrektora szkoły w wymiarze co najmniej jednej godziny w okresie stażu oraz omawiać je z osobą, w której obecności zajęcia zostały przeprowadzone;</li> <li>▪ przeprowadzić co najmniej 2 godziny zajęć otwartych dla nauczycieli szkoły, w której odbywa staż oraz dokonać ich ewaluacji, w obecności, w miarę możliwości, nauczyciela-doradcy metodycznego w zakresie tych zajęć</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uzyskanie pozytywnych efektów w pracy dydaktycznej, wychowawczej lub opiekuńczej na skutek wdrożenia działań mających na celu doskonalenie pracy własnej i podniesienie jakości pracy szkoły, a w przypadku nauczycieli, o których mowa w art. 9e ust. 3 Karty Nauczyciela – uzyskanie pozytywnych efektów w zakresie realizacji zadań odpowiednio na rzecz oświaty, pomocy społecznej lub postępowania w sprawach nieletnich, w związku z zajmowanym stanowiskiem lub pełnioną funkcją;</li> <li>▪ umiejętność rozpoznawania potrzeb rozwojowych uczniów i uwzględniania ich w pracy dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej;</li> <li>▪ umiejętność wykorzystania w pracy metod aktywizujących ucznia;</li> <li>▪ umiejętność dokonywania ewaluacji własnej pracy i wykorzystywania jej wyników do doskonalenia warsztatu pracy;</li> <li>▪ umiejętność dzielenia się wiedzą i doświadczeniem z innymi nauczycielami w ramach wewnątrzszkolnego doskonalenia zawodowego;</li> <li>▪ umiejętność uwzględniania w pracy problematyki środowiska lokalnego oraz współczesnych problemów społecznych i cywilizacyjnych;</li> <li>▪ umiejętność posługiwania się przepisami prawa dotyczącymi odpowiednio oświaty, pomocy społecznej lub postępowania w sprawach nieletnich, w zakresie funkcjonowania szkoły, w której nauczyciel odbywał staż;</li> <li>▪ umiejętność korzystania w pracy, zwłaszcza w trakcie prowadzonych zajęć, z narzędzi multimedialnych i informatycznych</li> </ul>
<b>Mianowany</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podejmować działania mające na celu doskonalenie warsztatu pracy, w tym umiejętności stosowania technologii informacyjnej i komunikacyjnej;</li> <li>▪ realizować zadania służące podniesieniu jakości pracy szkoły;</li> <li>▪ pogłębiać wiedzę i umiejętności służące własnemu rozwojowi oraz podniesieniu jakości pracy szkoły, samodzielnie lub przez udział w różnych formach doskonalenia zawodowego;</li> <li>▪ przeprowadzić co najmniej 3 godziny zajęć otwartych dla nauczycieli oraz dokonać ich ewaluacji, w obecności, w miarę możliwości, nauczyciela-doradcy metodycznego w zakresie tych zajęć lub nauczyciela-konsultanta, lub przedstawiciela organu sprawującego nadzór pedagogiczny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ umiejętność wykorzystania w pracy metod aktywizujących ucznia oraz narzędzi multimedialnych i informatycznych, sprzyjających procesowi uczenia się;</li> <li>▪ umiejętność dzielenia się wiedzą i doświadczeniem z innymi nauczycielami, w tym przez prowadzenie zajęć otwartych, w szczególności dla nauczycieli stażystów i nauczycieli kontraktowych, prowadzenie zajęć w ramach wewnątrzszkolnego doskonalenia zawodowego lub innych zajęć dla nauczycieli;</li> <li>▪ poszerzenie zakresu działań szkoły, w szczególności dotyczących zadań dydaktycznych, wychowawczych lub opiekuńczych;</li> <li>▪ realizację co najmniej dwóch z następujących zadań: <ul style="list-style-type: none"> <li>– opracowanie i wdrożenie programu, innowacji albo innych działań dydaktycznych, wychowawczych, opiekuńczych lub innych związanych z oświatą, powiązanych ze specyfiką szkoły, w szczególności na rzecz uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi,</li> <li>– wykonywanie zadań opiekuna stażu, opiekuna praktyk pedagogicznych, nauczyciela-doradcy metodycznego, przewodniczącego zespołu nauczycieli, koordynatora wolontariatu, koordynatora projektu, kuratora społecznego, egzaminatora okręgowej komisji egzaminacyjnej, rzeczoznawcy do spraw podręczników, a w przypadku nauczycieli szkół artystycznych – także nauczyciela-konsultanta współpracującego z Centrum Edukacji Artystycznej;</li> <li>– uzyskanie umiejętności posługiwania się językiem obcym na poziomie podstawowym, a w przypadku nauczycieli języków obcych – umiejętności posługiwania się drugim językiem obcym na poziomie podstawowym,</li> </ul> </li> <li>▪ opracowanie autorskiej pracy z zakresu oświaty lub rozwoju dziecka opublikowanej w czasopiśmie branżowym lub w formie innej zwartej publikacji</li> </ul>

w szczególności z dokumentacją przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej;

- 2 | współpraca z nauczycielem odbywającym staż w opracowaniu planu rozwoju zawodowego, w szczególności udzielenie mu pomocy w doborze właściwych form doskonalenia zawodowego;
- 3 | wspieranie nauczyciela odbywającego staż w realizacji obowiązków zawodowych;
- 4 | umożliwianie nauczycielowi odbywającemu staż obserwowania prowadzonych przez siebie zajęć;
- 5 | obserwowanie zajęć prowadzonych przez nauczyciela odbywającego staż;
- 6 | dzielenie się z nauczycielem odbywającym staż swoją wiedzą i doświadczeniem, w szczególności omawianie z nauczycielem zajęć prowadzonych przez siebie oraz przez nauczyciela;
- 7 | inspirowanie i zachęcanie nauczyciela odbywającego staż do podejmowania wyzwań zawodowych;
- 8 | doskonalenie wiedzy i umiejętności w zakresie niezbędnym do pełnienia roli opiekuna stażu.

Opiekun stażu, w terminie 7 dni od dnia zakończenia stażu, przedstawia dyrektorowi szkoły opinię o dorobku zawodowym nauczyciela za okres stażu, ze szczególnym uwzględnieniem obserwowanych zajęć prowadzonych przez nauczyciela oraz stopnia zaangażowania w realizację wymagań niezbędnych do uzyskania stopnia nauczyciela mianowanego.

### Powinności i wymagania wobec nauczycieli w procesie awansu zawodowego

Dyrektor szkoły zapewnia nauczycielowi odbywającemu staż warunki do:

- 1 | obserwacji zajęć dydaktycznych, wychowawczych oraz innych zajęć prowadzonych w szkole, w szczególności zajęć prowadzonych przez nauczyciela tego samego przedmiotu lub rodzaju zajęć, w tej samej lub innej szkole;
- 2 | udziału w formach doskonalenia zawodowego, określonych w zatwierdzonym planie rozwoju zawodowego;
- 3 | korzystania z pomocy merytorycznej i metodycznej biblioteki pedagogicznej, poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innych placówek oświatowych.

W trakcie stażu dyrektor szkoły obserwuje i omawia z nauczycielem co najmniej jedno prowadzone przez niego zajęcia.

## Sprawozdanie z realizacji planu rozwoju zawodowego

Nauczyciel składa dyrektorowi szkoły sprawozdanie z realizacji planu rozwoju zawodowego, uwzględniające efekty jego realizacji dla nauczyciela i szkoły, w terminie 7 dni od dnia zakończenia stażu.

### Ocena pracy nauczyciela po zakończeniu stażu

Od 1 września 2018 r. powiązano ścieżkę awansu zawodowego z oceną pracy nauczycieli. Dyrektor ma obowiązek dokonania oceny pracy nauczyciela:

- po zakończeniu stażu na stopień nauczyciela kontraktowego, mianowanego i dyplomowanego (w terminie 21 dni od dnia przedłożenia przez nauczyciela sprawozdania z realizacji planu rozwoju zawodowego);
- po zakończeniu dodatkowego stażu.

Ocena pracy nauczyciela ma charakter opisowy i jest zakończona stwierdzeniem uogólniającym:

- ocena wyróżniająca,
- ocena bardzo dobra,
- ocena dobra,
- ocena negatywna.

Na ocenę pracy nauczyciela i dyrektora szkoły nie mogą mieć wpływu:

- jego przekonania religijne;
- poglądy polityczne;
- odmowa wykonania przez niego polecenia służbowego, gdy odmowa taka wynikała z uzasadnionego przekonania, że wydane polecenie było sprzeczne z dobrem ucznia albo dobrem publicznym.

Kryteria i tryb dokonywania oceny pracy zostały określone na poziomie rozporządzenia.

Wskaźniki do kryteriów oceny pracy nauczycieli, odnoszące się do poziomu spełniania poszczególnych kryteriów oceny pracy nauczycieli na kolejnych stopniach awansu zawodowego oraz uwzględniające specyfikę pracy w danej szkole zawiera regulamin.

Kryteria oceny pracy nauczyciela dotyczą stopnia realizacji obowiązków określonych w art. 6 i art. 42 ust. 2 KN oraz w art. 5 ustawy Prawo oświatowe i obejmują wszystkie obszary działalności szkoły, odpowiednio do posiadanego stopnia awansu zawodowego.

Przy wystawianiu oceny dyrektor ma obowiązek zasięgnąć opinii opiekuna stażu i rady rodziców. Rada rodziców przedstawia pisemną opinię w terminie 14 dni od dnia otrzymania zawiadomienia o dokonywanej ocenie pracy nauczyciela. Nieprzedstawienie opinii przez radę rodziców nie wstrzymuje dokonywania oceny pracy. Dyrektor dodatkowo może zasięgnąć opinii samorządu uczniowskiego. Ponadto dyrektor na wniosek nauczyciela zasięga, a z własnej inicjatywy może zasięgnąć, opinii właściwego doradcy metodycznego na temat pracy nauczyciela, a w przypadku braku takiej możliwości – opinii innego nauczyciela dyplomowanego lub mianowanego.

Ocenę pracy nauczyciela ustala się po ustaleniu poziomu spełniania wszystkich kryteriów oceny pracy określonych dla danego stopnia awansu zawodowego, z zastosowaniem wskaźników oceny pracy określonych w regulaminie. W przypadku ustalenia poziomu spełniania kryteriów oceny pracy na poziomie:

- 95% i powyżej – nauczyciel otrzymuje ocenę wyróżniającą,
- 80% i powyżej – nauczyciel otrzymuje ocenę bardzo dobrą,

- 55% i powyżej – nauczyciel otrzymuje ocenę dobrą,
- poniżej 55% – nauczyciel otrzymuje ocenę negatywną.

W przypadku uzupełniania przez nauczyciela tygodniowego obowiązkowego wymiaru zajęć na podstawie art. 22 ust. 1 (przeniesienie), oceny pracy nauczyciela dokonuje dyrektor szkoły, w której nauczyciel jest zatrudniony, w porozumieniu z dyrektorem szkoły, w której nauczyciel uzupełnia obowiązkowy wymiar zajęć. W przypadku gdy nauczyciel zatrudniony w kilku szkołach, który w żadnej z tych szkół nie jest zatrudniony w wymiarze co najmniej 1/2 obowiązkowego wymiaru zajęć, łącznie jednak wymiar jego zajęć stanowi co najmniej 1/2 obowiązkowego wymiaru zajęć dla danego stanowiska), oceny pracy nauczyciela po zakończeniu stażu na kolejny stopień awansu zawodowego dokonuje dyrektor szkoły wyznaczony przez organ sprawujący nadzór pedagogiczny w porozumieniu z dyrektorami szkół, w których nauczyciel odbywał staż. Oceny pracy nauczyciela, któremu powierzono zadania doradcy metodycznego dokonuje dyrektor szkoły, w której nauczyciel jest zatrudniony, po uzyskaniu oceny pracy dokonanej przez dyrektora właściwej placówki doskonalenia nauczycieli, w zakresie dotyczącym wykonywania zadań doradcy metodycznego.

Ocenę pracy ustala się po zapoznaniu nauczyciela z jej projektem oraz wysłuchaniu jego uwag i zastrzeżeń. Na wniosek nauczyciela przy zapoznawaniu go z projektem oceny pracy i wysłuchaniu jego uwag i zastrzeżeń może być obecny przedstawiciel wskazanej przez nauczyciela zakładowej organizacji związkowej. Uwagi i zastrzeżenia do projektu oceny pracy nauczyciel może zgłosić w formie pisemnej, w terminie 5 dni roboczych od dnia zapoznania go z projektem oceny. Nauczyciel, po ustaleniu oceny jego pracy, otrzymuje od dyrektora kartę oceny pracy (oryginał) zawierającą ocenę pracy, jej uzasadnienie oraz pouczenie o możliwości wniesienia odwołania albo wniosku o ponowne ustalenie oceny. Kopię karty oceny pracy włącza się do akt osobowych nauczyciela. Od ustalonej oceny



**Tabela 2.** Dokumentacja załączana do wniosku o postępowanie egzaminacyjne/kwalifikacyjne

Postępowanie egzaminacyjne (nauczyciel stażysta i kontraktowy)	Postępowanie kwalifikacyjne (nauczyciel mianowany)
Kopie dokumentów potwierdzających posiadane kwalifikacje zawodowe, a w przypadku nauczyciela kontraktowego – także kopię aktu nadania tego stopnia, poświadczone przez dyrektora szkoły za zgodność z oryginałem	
Zaświadczenie dyrektora szkoły o: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wymiarze zatrudnienia nauczyciela oraz nauczanych przez niego przedmiocie lub rodzaju prowadzonych zajęć w dniu wydania zaświadczenia oraz w okresie odbywania stażu, ze wskazaniem wszystkich szkół, w których nauczyciel odbywał staż,</li> <li>▪ dacie zatwierdzenia planu rozwoju zawodowego i dacie złożenia przez nauczyciela sprawozdania z realizacji tego planu,</li> <li>▪ przyczynach wydłużenia okresu stażu oraz zaliczenia dotychczas odbytego stażu w przypadkach określonych w art. 9d ust. 5 i 5a oraz art. 9f ust. 2 i 4 Karty Nauczyciela, ze wskazaniem podstawy prawnej odpowiednio wydłużenia albo zaliczenia okresu stażu oraz okresu nieobecności w pracy lub niepozostawania w stosunku pracy</li> </ul>	
Kopia sprawozdania z realizacji planu rozwoju zawodowego poświadczona przez dyrektora szkoły za zgodność z oryginałem	
Kopia karty oceny pracy dokonanej po zakończeniu stażu, poświadczona przez dyrektora szkoły za zgodność z oryginałem	
–	Opis i analiza sposobu realizacji jednego wymagania wybranego spośród określonych w § 8 ust. 3 pkt 1–3 i jednego wymagania wybranego spośród określonych w § 8 ust. 3 pkt 4, w szczególności ze wskazaniem uzyskanych efektów dla nauczyciela i szkoły
–	Kopia dyplomu lub świadectwa potwierdzającego znajomość języka obcego na poziomie podstawowym, o których mowa w przepisach w sprawie szczegółowych kwalifikacji wymaganych od nauczycieli, poświadczone przez pracodawcę za zgodność z oryginałem – jeżeli nauczyciel realizował zadanie, o którym mowa w § 8 ust. 3 pkt 4 lit. c
–	Kopia aktu nadania stopnia nauczyciela mianowanego poświadczoną przez dyrektora szkoły za zgodność z oryginałem

pracy, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia, przysługuje nauczycielowi prawo wniesienia odwołania, za pośrednictwem dyrektora szkoły, do organu sprawującego nadzór pedagogiczny nad szkołą.

### Postępowanie egzaminacyjne/kwalifikacyjne

Organem właściwym do przeprowadzenia:

- postępowania egzaminacyjnego dla nauczyciela stażysty jest dyrektor szkoły,
- postępowania egzaminacyjnego dla nauczyciela kontraktowego jest organ prowadzący szkołę,
- postępowania kwalifikacyjnego dla nauczyciela mianowanego jest organ nadzoru pedagogicznego.

W toku tego postępowania dokonywana jest ocena spełnienia przez nauczyciela wymagań niezbędnych do uzyskania danego stopnia, określonych przepisami rozporządzenia, a oceny tej dokonuje odpowiednio komisja egzaminacyjna lub kwalifikacyjna, której skład określa ustawa Karta Nauczyciela. Nauczycielowi mianowanemu, ubiegającemu się o awans na stopień nauczyciela dyplomowanego, za spełnienie odpowiednich wymagań uznaje się także jego odpowiedni dorobek zawodowy, ze szczególnym uwzględnieniem okresu od dnia uzyskania stopnia nauczyciela mianowanego.

Nauczyciel stażysta i kontraktowy składa wniosek o podjęcie postępowania egzaminacyjnego w roku uzyskania co najmniej dobrej oceny pracy. Nauczyciel mianowany może złożyć wniosek o podjęcie postępowania kwalifikacyjnego w okresie 3 lat od dnia otrzymania co najmniej dobrej oceny pracy. W przypadku niedotrzymania terminów złożenia wniosków nauczyciele ci są obowiązani do ponownego odbycia stażu w pełnym wymiarze.

Nauczycielom, którzy złożą wnioski o podjęcie postępowania egzaminacyjnego/kwalifikacyjnego do dnia 30 czerwca danego roku, właściwy organ wydaje decyzję o nadaniu lub o odmowie nadania stopnia awansu zawodowego w terminie do dnia 31 sierpnia danego roku. Nauczycielom, którzy złożą wnioski o podjęcie postępowania egzaminacyjnego/kwalifikacyjnego do dnia 31 października danego roku, właściwy organ wydaje decyzję o nadaniu lub o odmowie nadania stopnia awansu zawodowego w terminie do dnia 31 grudnia danego roku (tabela 2).

Najczęściej występujące w dokumentacji błędy i braki ze strony nauczycieli:

- brak podpisu nauczyciela pod wnioskiem o wszczęcie postępowania egzaminacyjnego/kwalifikacyjnego;
- brak dokumentu potwierdzającego posiadanie przygotowania pedagogicznego;
- brak dokumentu potwierdzającego zmianę nazwiska;
- brak lub niewłaściwe potwierdzenie zgodności z oryginałem dokumentów dołączonych do wniosku.

Organ właściwy do nadania stopnia awansu zawodowego przeprowadza analizę formalną wniosku o podjęcie postępowania egzaminacyjnego/kwalifikacyjnego i załączonej do wniosku dokumentacji. Jeżeli wniosek o podjęcie postępowania egzaminacyjnego/kwalifikacyjnego lub dokumentacja nie spełniają wymagań formalnych, organ właściwy do nadania stopnia awansu zawodowego wskazuje szczegółowo stwierdzone braki i wzywa nauczyciela do ich usunięcia w terminie 14 dni, wraz z pouczeniem, że nieusunięcie tych braków w terminie spowoduje pozostawienie wniosku bez rozpoznania.

Organ właściwy do nadania stopnia awansu zawodowego powiadamia nauczyciela, który złożył wniosek o podjęcie postępowania egzaminacyjnego/kwalifikacyjnego o terminie i miejscu przeprowadzenia egzaminu na co najmniej 7 dni przed dniem posiedzenia komisji (tabela 3).

### Nauczyciel, po ustaleniu oceny jego pracy, otrzymuje od dyrektora kartę oceny pracy (oryginał) zawierającą ocenę pracy, jej uzasadnienie oraz pouczenie o możliwości wniesienia odwołania albo wniosku o ponowne ustalenie oceny.

Dorobkiem zawodowym nauczyciela są trwałe, potwierdzone i pozytywnie oceniane rezultaty jego pracy, widoczne w rozwoju i sukcesach jego wychowanków oraz w odniesieniu do rozwoju szkoły, w której pracuje, wreszcie wzbogacenie przez niego metod, organizacji i warsztatu pracy własnej i innych nauczycieli<sup>2</sup>.

Nauczycielom spełniającym warunki określone przez ustawodawcę w drodze decyzji administracyjnej, stopień awansu zawodowego nadaje:

- stopień nauczyciela kontraktowego – dyrektor szkoły,
- stopień nauczyciela mianowanego – organ prowadzący szkołę,
- stopień nauczyciela dyplomowanego – organ sprawujący nadzór pedagogiczny.

W przypadku niespełnienia przez nauczyciela warunków do nadania nauczycielowi kolejnego stopnia awansu zawodowego, właściwy organ odmawia nauczycielowi, w drodze decyzji administracyjnej, nadania stopnia awansu zawodowego.

Nauczyciel, który nie zdał egzaminu/nie uzyskał akceptacji komisji kwalifikacyjnej, może ponownie złożyć wniosek o podjęcie postępowania egzaminacyjnego/kwalifikacyjnego po odbyciu, na wniosek nauczyciela i za zgodą dyrektora szkoły, dodatkowego stażu w wymiarze 9 miesięcy, z tym że nauczyciel stażysta kontraktowy może przystąpić ponownie do egzaminu przed komisją egzaminacyjną tylko jeden raz w danej szkole. Nauczyciel mianowany, w przypadku powtórnego nieuzyskania

Tabela 3. Przebieg egzaminu/postępowania kwalifikacyjnego

Egzamin (nauczyciel stażysta i kontraktowy)	Postępowanie kwalifikacyjne (nauczyciel mianowany)
<p>Komisja egzaminacyjna zapoznaje się z oceną pracy nauczyciela i sprawozdaniem z realizacji planu rozwoju zawodowego oraz przeprowadza egzamin, podczas którego nauczyciel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ prezentuje dorobek zawodowy;</li> <li>■ prezentuje swoją wiedzę i umiejętności, w szczególności przez:</li> <li>■ proponuje rozwiązanie wskazanego przez komisję problemu związanego z wykonywaną pracą, z uwzględnieniem praktyki szkolnej, aktualnej wiedzy i przepisów prawa;</li> <li>■ wykonuje zadanie z użyciem narzędzi multimedialnych;</li> <li>■ odpowiada na pytania członków komisji dotyczące wymagań niezbędnych do uzyskania stopnia nauczyciela kontraktowego albo stopnia nauczyciela mianowanego</li> </ul>	<p>Komisja kwalifikacyjna zapoznaje się z oceną pracy nauczyciela i sprawozdaniem z realizacji planu rozwoju zawodowego oraz analizuje dorobek zawodowy nauczyciela na podstawie przedłożonej przez niego dokumentacji i przeprowadzonej rozmowy, podczas której nauczyciel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ prezentuje sposób realizacji wybranego przez siebie zadania określonego w § 8 ust. 3, którego opis i analiza nie była dołączona do wniosku o podjęcie postępowania kwalifikacyjnego;</li> <li>■ odpowiada na pytania członków komisji dotyczące wpływu działań i zadań zrealizowanych przez nauczyciela w okresie stażu na podniesienie jakości pracy szkoły, w której nauczyciel odbywał staż;</li> <li>■ wykazuje się umiejętnością rozwiązywania wskazanego przez komisję problemu związanego z wykonywaną pracą, z uwzględnieniem przepisów prawa;</li> <li>■ określa cele dalszej pracy i własnego rozwoju</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Komisja egzaminacyjna/kwalifikacyjna podejmuje rozstrzygnięcia w obecności co najmniej <math>\frac{2}{3}</math> składu swoich członków.</li> <li>■ Każdy z członków komisji ocenia spełnianie przez nauczyciela wymagań niezbędnych do uzyskania stopnia awansu zawodowego, w punktach według skali od 0 do 10.</li> <li>■ Na podstawie liczby punktów przyznanych przez poszczególnych członków komisji oblicza się średnią arytmetyczną punktów, z tym że jeżeli liczba członków komisji jest większa niż 3, odrzuca się jedną najwyższą i jedną najniższą ocenę punktową.</li> <li>■ Nauczyciel zdał egzamin przed komisją egzaminacyjną/uzyskał akceptację komisji kwalifikacyjnej, jeżeli obliczona średnia arytmetyczna punktów wynosi co najmniej 7</li> </ul>	

akceptacji, przed kolejnym ubieganiem się o uzyskanie akceptacji komisji egzaminacyjnej/kwalifikacyjnej jest obowiązany do odbycia stażu w pełnym wymiarze.

Nauczycielowi, który w trakcie pracy zawodowej uzyskał wyższy poziom wykształcenia niż określony w akcie nadania stopnia awansu zawodowego, dyrektor szkoły lub określony organ wydaje na wniosek nauczyciela nowy akt nadania odpowiedniego stopnia awansu zawodowego, uwzględniający uzyskany poziom wykształcenia.

Nauczycielowi dyplomowanemu, posiadającemu co najmniej 20-letni okres pracy w zawodzie nauczyciela, w tym co najmniej 10-letni okres pracy jako nauczyciel dyplomowany, oraz znaczący i uznany dorobek zawodowy, na wniosek Kapituły do Spraw Profesorów Oświaty może być nadany przez ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania tytuł honorowy profesora oświaty. Wnioski do Kapituły o nadanie tytułu honorowego profesora oświaty składa organ sprawujący nadzór pedagogiczny.



#### Podstawa prawna:

- Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (Dz. U. z 2018 r., poz. 967).
- Rozporządzenie MEN z dnia 26 lipca 2018 r. w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli (Dz. U. z 2018 r. poz. 1574).
- Rozporządzenie MEN z dnia 29 maja 2018 r. w sprawie szczegółowych kryteriów i trybu dokonywania oceny pracy nauczycieli, zakresu informacji zawartych w karcie oceny pracy, składu i sposobu powołania zespołu oceniającego oraz trybu postępowania odwoławczego (Dz. U. z 2018 r., poz. 1133).
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Przepisy wprowadzające ustawę – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2017 r., poz. 60 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 27 października 2017 r. o finansowaniu zadań oświatowych (Dz. U. z dnia 29 listopada 2017 r. z późn. zm.).

**Uwaga!** Rozporządzenie MEN z dnia 1 marca 2013 r. w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli (Dz. U. z 2013 r., poz. 393) zostało uchylone.

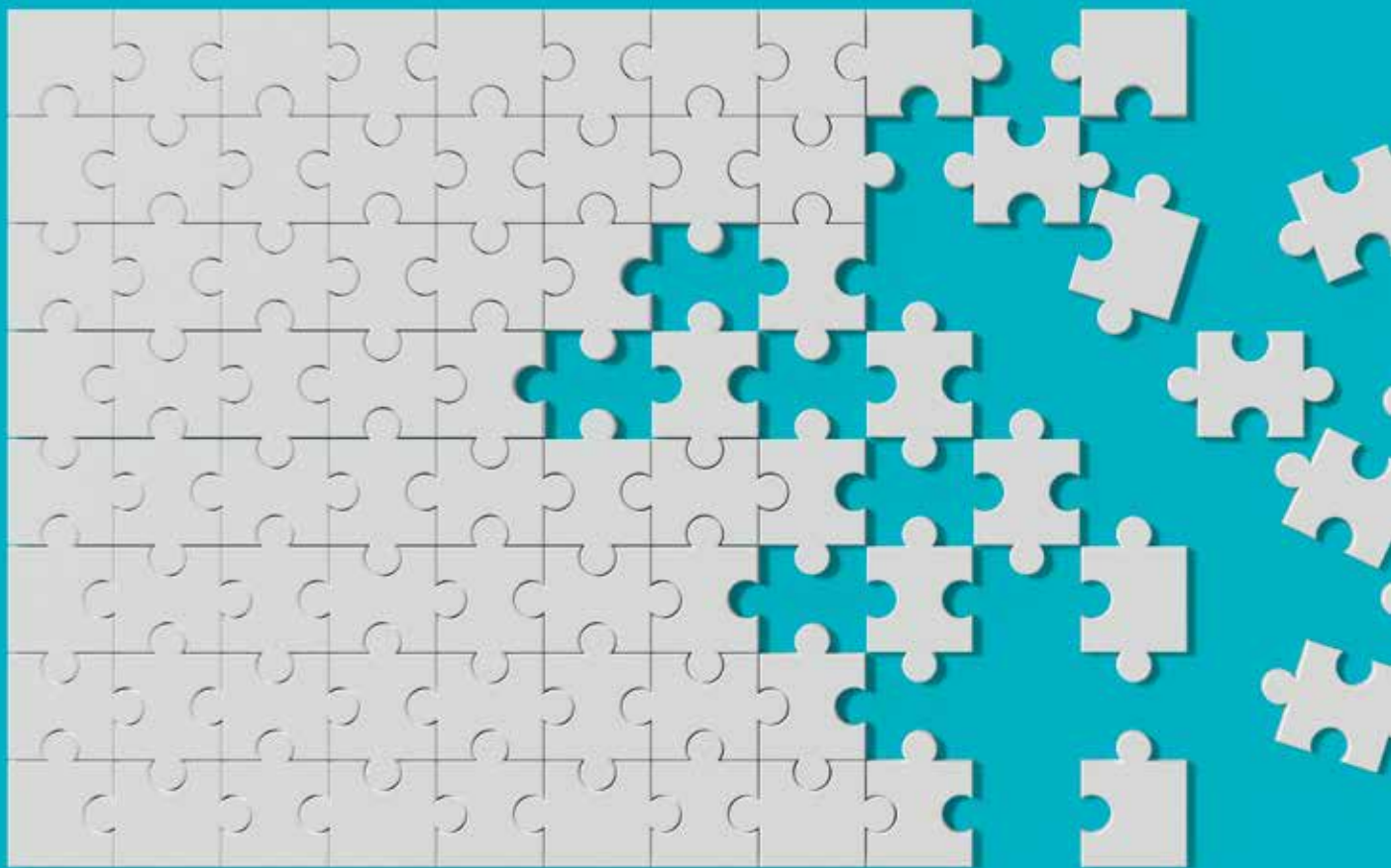
W zakresie postępowania o nadanie stopnia awansu zawodowego nauczyciela, w sprawach nieuregulowanych w powyższych aktach prawnych, zastosowanie mają przepisy proceduralne ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2017 r., poz. 1257 oraz z 2018 r., poz. 149 i 650), w tym zasady ogólne postępowania administracyjnego ustalone w rozdziale 2 art. 6–16. W szczególności są to:

- art. 10 § 1 k.p.a. – zasada czynnego udziału strony w każdym stadium postępowania, a przed wydaniem decyzji umożliwienie wypowiedzenia się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań;
- art. 14 § 1 k.p.a. – zasada pisemności – sprawy należy załatwiać w formie pisemnej;
- art. 107 k.p.a. – określa niezbędne elementy decyzji administracyjnej;
- art. 39, art. 42, art. 43, art. 44, art. 46 i art. 47 – do doręczeń przy dokonywaniu oceny pracy. ■

#### PRZYPISY

- 1 Grondas M, Żmijski J. *Dokumentowanie i planowanie rozwoju nauczyciela. Poradnik*, Wydawnictwa CODN, Warszawa 2005.
- 2 Pielachowski J., *Ocenianie dorobku zawodowego nauczyciela. Materiały dla ekspertów*, „Szkolenie ekspertów ds. awansu zawodowego nauczycieli”.

# METODA JIGSAW, czyli wypróbuj układankę na lekcji!



DARIA PUSZKA

Absolwent AWF Poznań, Wyższej Szkoły Administracji i Pedagogiki w Poznaniu na kierunku zarządzanie oświatą, Wyższej Szkoły Zarządzania i Coachingu we Wrocławiu, specjalność analityk gry zespołowej. Obecnie nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Witankowie oraz analityk gry zespołowej w klubie KS Futsal Piła.

**Metoda JIGSAW (z ang. układanka) jest to jedna z metod nauczania komunikacji oraz współpracy. Ma charakter uniwersalny i może być stosowana na różnych zajęciach. Jej zadaniem jest aktywne włączenie uczniów w proces uczenia się. Przez wymuszenie na uczniach odpowiedzialności za nauczenie części materiału swoich kolegów, zachęca do szczegółowej, głębszej nauki.**

**M**etodę JIGSAW wykorzystuje się wtedy, gdy uczniowie mają do przyswojenia pewną partię materiału, którą da się podzielić na spójne fragmenty. Stanowią one elementy, jakby puzzle, tworzące całą układankę. Każdy uczeń w klasie ma opanować całość wiedzy. Wszyscy rozwijają się – zgodnie z zasadą, że najlepszą metodą uczenia się jest uczenie innych. W tej metodzie każdy jest ważny, bo od jego pracy zależą wyniki pozostałych.

Są różne nazwy tej metody („klasa-układanka”, „puzzle”), ale zasada jest ta sama: każdy uczestnik grupy powinien zostać ekspertem, który w istotny sposób przyczynia się do osiągnięć całego zespołu.

Z tą metodą spotkałam się podczas szkolenia dla wychowawców. Od razu w głowie zaświtała mi myśl, by wykorzystać ją podczas lekcji wychowania fizycznego. Wiedziałam, że będzie to trudne i nie do końca dobre do zastosowania w każdym temacie. Odpowiednim ćwiczeniem okazał się przewrót w przód z zagadnień gimnastycznych. Śmiało powtórzyłam lekcję w innej klasie... z sukcesem! Nie bójmy się eksperymentować.



## Jak pracować z zagadnieniem JIGSAW: puzzle/układanka?

Klasa zostaje podzielona na grupy 4–6 osobowe (w idealnym przypadku liczebność grupy odpowiada ogólnej liczbie grup, a więc 5 grup po 5 osób lub 6 grup po 6 osób).



### Krok 1

Uczniowie pracują w grupach tzw. eksperckich. Każda grupa dostaje do przestudiowania inną część lub inny aspekt tematu, działu programowego itp. Grupy mają za zadanie przedyskutować, rozpracować swoją część wiedzy. Każda osoba w grupie musi na tyle dobrze zrozumieć zagadnienie, żeby móc wytłumaczyć je innej grupie uczniów.

### Krok 2

Drugi podział na polega na tym, że tworzymy nowe grupy, a w skład każdej wchodzi jeden z przedstawicieli każdej z poprzednich („eksperckich”) grup. Przedstawiciele ci kolejno relacjonują, czego nauczyli się w poprzednich grupach, na poprzednim etapie. Dobrym pomysłem jest polecić grupie zadanie zbierające wszystkie te informacje.

### Krok 3

Ekspertci wracają do swoich grup i konfrontują zdobytą całościowo wiedzę. Sprawdzają, czy wszyscy nauczyli się wszystkiego.

System ten wymusza współpracę: aby uzyskać pozytywny rezultat, każdy uczeń musi skorzystać z pomocy (wiedzy) innego ucznia. Każdy też musi pomóc wszystkim pozostałym.

## Jaka jest rola nauczyciela i jego zadania podczas zajęć prowadzonych metodą JIGSAW?

Podstawowym zadaniem współczesnego nauczyciela jest otwartość na stosowanie różnorodnych metod nauczania. Zwiększają one bowiem atrakcyjność zajęć oraz umożliwiają kształtowanie umiejętności kluczowych.

W przypadku tej metody ważnym jest wybór z ilości treści nauczania, zakresu tematu do realizacji. Wybrane tematyki winny cechować się zbliżoną pod względem zakresu i stopnia trudności strukturą. Każda grupa „ekspertów” powinna opanować w tym samym czasie mniej więcej równoważne treści, o podobnym stopniu złożoności. Ważną czynnością przed rozpoczęciem zajęć, jest poinformowanie uczniów o kolejności faz pracy i o tym, że opanowanie przez każdego ucznia określonego tematu będzie w swoisty sposób weryfikowane przez innych uczniów – „Czego się sam nie nauczysz, tego nie nauczysz innych, wtedy ktoś inny nie nauczy ciebie”. W trakcie zajęć w grupach nauczyciel obserwuje i kontroluje stopień zrozumienia tekstu, dokonywanej syntezy, sposobu jej przekazania innym. W międzyczasie winien dokonywać korekty stosowanego słownictwa, zakresu ważności poznawanych spraw.

## Efektywność stosowania metody JIGSAW

Generalnie poprzez zwiększenie aktywnego udziału uczniów zauważalny jest wzrost efektywności. Motywacją jest świadomość – „za chwilę ja będę musiał kogoś innego nauczyć tego, czego sam się nauczyłem”.

Opisana metoda ma wiele zalet. Dzięki niej uczniowie nabywają lub rozwijają szereg cennych umiejętności, takich jak np.:

- czytanie ze zrozumieniem,
- selekcja informacji,
- układanie planu,
- aktywne słuchanie,
- wypowiedzianie się na forum grupy,
- współdziałanie przy realizacji zadania,
- rozwiązywanie konfliktów w grupie,
- pełnienie różnych ról.

## Scenariusz lekcji metodą JIGSAW

**Temat:** Gimnastyka. Nauka przewrotu w przód.

**Część wstępna:** Zbiórka w dwuszeru, powitanie, podanie tematu oraz celów lekcji, kontrola stroju.

**Zabawa ożywiająca:** Zapamiętywak (odmiana zbijaka).

Nauczyciel na linii środkowej wyrzuca piłkę. Osoba, która pierwsza ją złapie, rozpoczyna zabawę. Z piłką można zrobić maksymalnie 3 kroki. Uczeń trzymający piłkę próbuje zbić pozostałych. Uczniowie próbują łapać piłkę (jeżeli komuś się uda, wówczas przejmuje piłkę i staje się zbijającym). Uciekając przed osobą zbijającą, można przemieszczać się po całej sali. Osoba zbita (Uczeń 1) siada na ławce i zapamiętuje ucznia, który go zbił (Uczeń 2). Jeśli Uczeń 2 zostanie zбитy, wówczas Uczeń 1 wraca do gry.

### Część główna – ćwiczenia kształtujące: Radosne powitania z ćwiczeniem dodatkowym

Uczniowie przemieszczają się w dowolnym kierunku na wyznaczonym terenie, na którym ustawione są cztery pachołki w czterech rogach sali gimnastycznej. Uczniowie jak najczęściej razy witają się, za każdym razem z inną osobą. Po każdym powitaniu uczeń musi dotknąć dowolną lub wybraną część ciała innego pachołka (linie lub rogi boiska na sali, drzewa czy kamienie w przypadku zajęć w terenie), a następnie wraca do zabawy.

Sposoby powitań: → 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.

Podział na grupy eksperckie (w moim przypadku 4x4)

#### Grupa A (eksperti od asekuracji) – każda osoba otrzymuje kartkę A4 z następującymi poleceniami

- Wytlumacz uczestnikom znaczenie słowa „asekuracja”  
**ASEKURACJA** – pomoc i ochrona w czasie wykonywania trudnych i ryzykownych czynności, zabezpieczenie przed skutkami ryzykownych działań lub jakichś wydarzeń.
- Sposoby asekuracji podczas przewrotu w przód. Współćwiczący klęczy z boku, jedną ręką ochrania kark ćwiczącego, kontrolując prawidłowe ułożenie głowy na podłożu, drugą ręką chwyta za udo, nadając ruch obrotowy.
- Dopilnuj, aby każdy z Twojej drużyny łącznie z Tobą wykonał odpowiednią asekurację.

#### GRUPA B (eksperti od ćwiczeń wzmacniających) – treść karty dla grupy B

Przeznacz grupie, że aby przejść do wykonania przewrotu w przód, należy wzmocnić obręcz barkową oraz mięśnie ramion.

Wszyscy razem wykonujecie następujące ćwiczenia:

- marsz na czworaka dookoła materaca,
- toczenie piłki głową w marszu na czworakach,
- skoki zajęcze (każdy uczeń 8 razy),
- przejścia z przysiadu podpartego do podporu przodem (6 razy).

Pamiętaj, że teraz to Ty jesteś odpowiedzialny za jakość wykonywanych ćwiczeń, porządek na lekcji, ciszę oraz ilość wykonywanych powtórzeń. Mobilizuj grupę, korygując błędy oraz bądź przykładem.

#### GRUPA C (eksperti od ćwiczeń specjalistycznych)

**Na tym etapie należy zwrócić ćwiczącym uwagę na:**

- schowaną głowę,
- okrągłe plecy,
- proste i złączone nogi.

**Dopilnuj, aby grupa wykonała następujące ćwiczenia:**

- przejścia z siadu prostego do siadu skulonego,
- przetoczenia z siadu skulonego do leżenia tyłem i powrót do siadu skulonego (chwyt za podudzia),
- przetoczenia z przysiadu podpartego do leżenia przewrotnego z rękami w górze i powrót do przysiadu podpartego,
- pierwsze przewroty w przód z asekuracją – zwracamy uwagę na prostowanie nóg, chwyt za podudzia, powrót bez podparcia.

Aby ułożyć sobie wszystko w głowie, obejrzyj filmik zapisany pod nazwą: „Ćwiczenia specjalistyczne”. Powodzenia!

#### GRUPA D (Eksperti od partii mięśniowych)

Podczas przewrotów w przód kształtujemy mięśnie RR oraz mięśnie obręczy barkowej. Przekaż grupie nazwy mięśni wchodzące w skład ręki. Zadaniem grupy jest zapamiętać przynajmniej dwa.

Uczniowie w grupach eksperckich utrwalają sobie informacje przez 8 minut. Następnie nauczyciel tworzy nowe grupy tak, by w każdej był ekspert z innej dziedziny. Każda z nich ma 15 minut na opanowanie wiadomości od wszystkich ekspertów znajdujących się w grupie.

### Część końcowa

**Zabawa uspokajająca:** „Masaż inaczej”

Uczniowie siadają po turecku w kole jeden za drugim. Kładą ręce na barki osoby znajdującej się przed nimi. Uczniowie masują swojego sąsiada, wsłuchując się w utwory muzyki klasycznej (Vivaldi – „4 pory roku”).

Omówienie lekcji, nagrodzenie najaktywniejszych.

„Odwrócone powtórzenie”: nauczyciel mówi wyraz, uczniowie muszą ułożyć do niego pytanie.

Np. Nauczyciel: „asekuracja”. Uczniowie: „Co jest ważne podczas przewrotu w przód, sugerując się przede wszystkim bezpieczeństwem?”

Zbiórka. Podsumowanie lekcji. ■

# Głos PEDAGOGICZNY

## Temat miesiąca

Omówienie najaktualniejszego zagadnienia w pracy pedagoga szkolnego.

## Twarzą w twarz

Rozmowa z autorytetami i ekspertami z zakresu oświaty i psychologii oraz z praktykami, którzy dzielą się zdobytym doświadczeniem.

## Praca z uczniem z ASD

Swoim doświadczeniem w pracy z uczniami ze spektrum autyzmu dzieli się pedagog specjalny, doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki, Joanna Ławicka.

## Pracownia pedagogiczna

Wskazówki do rozwiązywania szkolnych problemów – praktycznie, nowocześnie i ciekawie.

## Lekcja wychowawcza z pomysłem

Propozycje na niebanalne zajęcia z uczniami, szczegółowo rozpisane z uwzględnieniem materiałów do zajęć oraz form i metod pracy.

## Pracownia rozwoju zawodowego

Skuteczny pedagog dba nie tylko o swoich podopiecznych, ale i o własny rozwój zawodowy i osobisty.

## Pod paragrafem

Interpretacja przepisów już obowiązujących oraz wchodzących w życie zmian prawnych.

## Za drzwiami gabinetu

Omówienie trudnych przypadków w praktyce pedagoga wraz z wdrożonymi rozwiązaniami.

## Faktografia

Obalamy rozpowszechnione, ale niemające potwierdzenia w badaniach naukowych przekonania związane z rozwojem i funkcjonowaniem mózgu, a także procesem uczenia się i kształtowaniem się intelektu.

## SI w pracy pedagoga

Wskazówki do rozpoznawania zaburzeń integracji sensorycznej i wykorzystywania elementów terapii SI w codziennej pracy z uczniami.

## Terminarz zadań nauczyciela specjalisty

Zawsze na kolejne dwa miesiące, zawsze z podaniem podstawy prawnej – zestawienie wszystkich obowiązków wynikających z kalendarza pracy pedagoga szkolnego.





OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA  
NEURODYDAKTYCZNA

## Jak zwiększyć efektywność nauczania, wykorzystując potencjał mózgu?

25 LUTEGO 2019 | WARSZAWA

Dowiedz się więcej:

[www.konferencjaneurodydaktyczna.pl](http://www.konferencjaneurodydaktyczna.pl)

WŚRÓD  
TEMATÓW:

### — Efektywne uczenie we współczesnej szkole

Najnowsze odkrycia naukowców dot. mózgu, które wykorzystasz na swoich lekcjach oraz jak stymulacja ręki wpływa na rozwój mózgu – prezentacja najnowszych wyników badań

### — Neurobiologiczne mechanizmy

Metody organizacji przestrzeni edukacyjnej w szkole sprzyjające efektywniejszemu uczeniu się

### — Samodzielne poszukiwanie rozwiązań

Techniki neurodydaktyczne z wykorzystaniem metod aktywizujących, które umożliwią uczniom samodzielne poszukiwanie rozwiązań – metoda kuli śnieżnej, linia czasu, metaplan, metoda przypadków

### — Zapamiętywanie treści

Proste sposoby, jak zwiększyć trwałość zapamiętywanych treści: techniki haków, łańcuszka, alfabet kodów

### — Wyszukiwanie informacji, ich kategoryzowanie i nadawanie hierarchii

Jak uczyć pracy z tekstem, by uczniowie jak najwięcej zapamiętali z lekcji

### — Gra terenowa

Atrakcyjne pomysły na wykorzystanie gry terenowej do pracy nad tekstem źródłowym na przedmiotach humanistycznych