

PAWEŁ MARCHEL

Mgr turystyki i rekreacji specjalność kultura fizyczna i zarządzanie sportem.

Uczniowie organizatorami – przygotowanie tygodnia aktywności fizycznej



Spośród wielu ról, jakie pełnią nauczyciele wychowania fizycznego, rola organizatora szkolnego współzawodnictwa jest jedną z najbardziej skomplikowanych. W jednym czasie należy połączyć wysiłek i pracę wielu osób. Koordynowanie całego przedsięwzięcia wymaga doskonałego przygotowania. Tymczasem zadanie to może zostać ułatwione, jeżeli skorzystamy ze wsparcia uczniów.

Przygotowanie szkolnego współzawodnictwa jest wieloetapowym działaniem. Począwszy od pomysłu na zawody, poprzez opracowanie wszystkich regulaminów, planów, przygotowanie niezbędnego sprzętu i obiektów, kadry sędziowskiej, na przeprowadzeniu rywalizacji, ogłoszeniu wyników i uporządkowaniu miejsca zawodów kończąc.

W wielu placówkach szkolnych ten niezwykle szeroki zakres prac spoczywa na barkach jednego lub dwóch nauczycieli wychowania fizycznego. Bardzo często edukatorzy doskonale radzą sobie z tym wyzwaniem i przygotowują pełne niezapomnianych wrażeń wydarzenia.

Tymczasem organizując współzawodnictwo możemy, a nawet powinniśmy, skorzystać z pomocy podopiecznych. Zlecając im wykonanie niektórych zadań, sami zostaniemy odciążeni, a uczniowie odbędą doskonałą lekcję życia. Poznają wiele nieznanym im obszarów działalności. Począwszy od planowania, poprzez realizację i zakończenie imprezy.

Korzyści z organizacji tygodnia aktywności fizycznej

Jak głoszą teoretycy uczenia się, najwięcej informacji zapamiętujemy, gdy działamy praktycznie i przekazujemy swoją wiedzę innym. Organizacja tygodnia aktywności fizycznej jest doskonałą okazją do wykorzystania teoretycznej wiedzy w realnym działaniu.

Organizacja współzawodnictwa to wieloetapowe działanie. Biorąc w nim udział, uczniowie zdobędą umiejętności cenione przez pracodawców. Przede wszystkim nauczą się zespołowego działania i pracy według określonego planu. Dynamizm, który związany jest z organizacją imprezy spowoduje, że uczniowie będą musieli dostosować się do zmieniającej się sytuacji.

Przygotowanie tygodnia aktywności fizycznej będzie także doskonałą okazją do zaangażowania uczniów stroniących od wychowania fizycznego. Mniej sprawne osoby mogą doskonale sprawdzić się w pisaniu regulaminów, promocji imprezy w mediach społecznościowych czy przygotowywaniu materiałów promocyjnych na stronę internetową. Przydatne okażą się umiejętności

pozasportowe. Zdolności plastyczne, techniczne, pisarskie, matematyczne z pewnością znajdą zastosowanie w którymś z obszarów organizacyjnych.

Z organizacją imprezy sportowej wiąże się jeszcze jedna ważna korzyść. Ma ona bardzo duże znaczenie zwłaszcza w kontekście obecnej sytuacji epidemiologicznej. Przygotowanie tygodnia aktywności fizycznej może stanowić treść wielu zdalnych zajęć wychowania fizycznego. Podejmując rękawicę i przygotowując tygodniowe wydarzenie, możemy wypełnić treścią wiele zajęć. Nawet jeżeli rządowe obostrzenia nie pozwolą na zorganizowanie imprezy w tym roku, to będziemy mieć opracowane wydarzenie na rok następny.

Rozciągnięcie wydarzenia na kilka dni (tydzień aktywności fizycznej) daje także szeroki wachlarz możliwości różnych wydarzeń. Możemy przygotować dni ze współzawodnictwem sportowym (indywidualnym i zespołowym), dzień z aktywnościami z różnych stron świata, turniej wiedzy, o zdrowiu, sporcie, spotkanie ze znanym sportowcem, działaczami sportowymi itp. Tylko od naszej (i naszych uczniów) pomysłowości zależy, jakie aktywności wybierzemy.

Przykładowy plan tygodnia aktywności fizycznej

Poniedziałek – dzień konkurencji indywidualnych

W ramach tego dnia można przygotować tradycyjne dyscypliny sportowe, indywidualne. Równie dobrze można w nazwie uwzględnić np. lekkoatletykę (dzień lekkoatletyki). Trójbój czy czwórbój będą dobrymi propozycjami, ponieważ wielu uczniów może wykonać składające się na nie konkurencje w stosunkowo krótkim czasie.

Inną grupę aktywności mogą stanowić indywidualne działania ruchowe stanowiące elementy innych dyscyplin. Będą to np. rzuty do kosza za 3 punkty, zonglerka piłką czy zagrywka piłką siatkową.

Kolejną wersją mogą być aktywności nietypowe np. rzut woreczkiem gimnastycznym do celu. Kręcenie hula-hoop przez określony czas czy skoki na skakance na czas. W tej ostatniej konkurencji organizowane są nawet mistrzostwa świata.



Wtorek – dzień wiedzy o ciele człowieka i zdrowym odżywianiu

Poprzez włączenie takiego dnia do tygodnia aktywności fizycznej pokażemy, że sport to nie tylko rywalizacja. To także właściwe odżywianie się, stosowanie suplementacji, nawadnianie organizmu. Będziemy mieli także okazję pokazać, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na nasz organizm. Trening siłowy pozwala rozwinąć mięśnie, bieganie poprawia pracę serca, a ogólna sprawność ruchowa (rozwijana w trakcie lekcji wychowania fizycznego) pomaga nam pokonywać przeszkody pojawiające się w życiu codziennym.

Ponownie w działania możemy zaangażować uczniów. Niech w obrębie własnej klasy opracują jeden temat i przedstawią go później podczas wykładu. Postawmy warunek, że minimum pięć osób musi być zaangażowanych w prezentację, a opracowanie treści powinno stanowić wysiłek całej klasy.

Środa – dzień aktywności zespołowych

Aktywność ruchowa to także wiele konkurencji rozgrywanych w zespołach. Niech w ramach tygodnia aktywności fizycznej uczniowie rozegrają turniej siatkówki, piłki nożnej, koszykówki. Niech każdą klasę reprezentuje drużyna złożona w równym stopniu z dziewcząt i chłopców. Zwieńczeniem turniejowego dnia będzie mecz nauczyciele kontra uczniowie. Takie spotkanie zawsze budzi mnóstwo emocji.

Możemy także wykorzystać inne konkurencje zespołowe. Niech poszczególne klasy zmierzą się między sobą w zawodach w rzędach. Będzie to rewelacyjne rozwiązanie, ponieważ w jednym czasie rywalizują ze sobą wszystkie klasy.

Uczniowie mogą także konkurować w przeciąganiu liny, wyścigach w workach w parach, wyścigach trzymając się za ręce, drużynowych skokach przez sznur (dwie osoby kręcą, a 5–10 jednocześnie wykonuje skoki). Im więcej skoków wykona zespół, tym więcej punktów uzyska klasa.

Czwartek – dzień historii sportu

W ramach tygodnia aktywności fizycznej powinniśmy pokazać uczniom także bogatą historię sportu i aktywności fizycznej. Współpracując z historykami, możemy przygotować dla uczniów materiały dotyczące największych sukcesów odniesionych przez polskich sportowców, historii igrzysk olimpijskich, turniejów w różnych dyscyplinach.





Alternatywą może być prezentowanie sylwetek polskich i światowych sportowców różnych konkurencji. Przydzielając każdej klasie sylwetkę jednego sportowca, możemy zaproponować wykonanie plakatu z jego osiągnięciami, notą biograficzną. Następnie szkołę możemy zamienić w galerię sztuki i zorganizować wystawę mistrzów sportu.

Piątek – moja sportowa historia

Ostatni dzień może być związany z pokazaniem ciekawych sportowych historii, w których brali udział uczniowie, ich rodzice lub lokalni, znani i lubiani sportowcy lub działacze. Z pewnością w każdej społeczności znajdzie się kilka osób, które były kibicami podczas dużych imprez sportowych, organizowały współzawodnictwo na najwyższym szczeblu, byli wolontariuszami lub w młodzieńczych latach reprezentowały miasto, a może nawet kraj w międzynarodowych zawodach.

Warto w poszukiwaniach wyjść poza schemat tradycyjnych dyscyplin. Podpytajmy lokalnych działaczy, starszych nauczycieli. Sprawdźmy w lokalnej prasie rubryki sportowe sprzed lat. Można znaleźć się wśród nich postać szachisty, bilardzisty czy hokeisty. Może ktoś grał w curling albo uprawiał jeździectwo. Niekiedy jedna wzmianka, krótka informacja pomoże nam znaleźć ciekawą osobę, która opowie nam o swoich sportowych osiągnięciach i przygodach.

My jako nauczyciele również możemy podzielić się ciekawymi historiami z lekcji.

Inne możliwości

Powyżej przedstawiony został przykładowy plan tygodnia aktywności fizycznej. Zapraszając uczniów do współpracy, możemy uzyskać wiele innych ciekawych możliwości. Może nasi podopieczni będą chcieli poznać dyscypliny sportowe różnych kontynentów. Ciekawą alternatywą i jednoczesnym połączeniem historii z ruchem będzie zorganizowanie konkurencji, które były rozgrywane podczas starożytnych igrzysk olimpijskich. Można przygotować całą oprawę łącznie z zapaleniem znicza olimpijskiego, teatralnym przedstawieniem obchodów święta. Oczywiście konieczne będzie wgrzyzenie się w historię tych wydarzeń. Może zamiast któregoś dnia tematycznego uczniowie zaproponują obejrzenie filmu związanego ze sportem i jego omówienie. Wachlarz możliwości jest bardzo szeroki.

Pamiętajmy, że motywem przewodnim powinna być dobra zabawa połączona z aktywnością ruchową. Element rywalizacji, choć ważny, nie może przysłonić

nam, a przede wszystkim uczestnikom, motywu przewodniego, którym ma być wspólnie spędzony czas.

Warunki czasowe

Przygotowanie całego tygodnia aktywności fizycznej w przedstawionym zakresie może być kłopotliwe. Zwłaszcza, że działanie to będzie wymagało uczestnictwa uczniów przez kilka dni, co wiąże się z brakiem obecności podczas innych zajęć. Rozwiązaniem może być uczynienie z tego wydarzenia działania interdyscyplinarnego łączącego wiedzę i umiejętności z różnych przedmiotów szkolnych.

Najlepszym okresem dnia do przeprowadzenia wszystkich aktywności będzie przedział między 9:00 a 13:00. W zależności od realizowanego dnia główne jego aktywności będą musiały zostać dokładnie rozplanowane. Dotyczy to nie tylko aspektu czasowego, ale także sprzętowego i warunków technicznych (np. ilości boisk, koszy, stanowisk, na których można rozegrać konkurencje).

Opisane wydarzenie jest tylko propozycją. Zawsze można wybrać z niej tylko te działania, które wydają się nam szczególnie interesujące. Zamiast całego tygodnia możemy zrobić kilka pojedynczych dni. W ten sposób aktywność fizyczna i związane z nią aspekty mogą towarzyszyć uczniom przez cały rok, np. raz w miesiącu.

Ciekawym rozwiązaniem angażującym całe klasy będzie zorganizowanie wszystkich aktywności jednego dnia. Wymusi to na uczniach ustalenie, kto i w jakich konkurencjach będzie brał udział. W ten sposób będzie można wprowadzić pojęcia taktyki, a także zarządzania zasobami ludzkimi (dobór optymalnych osób do realizacji konkretnych zadań).

Końcowa klasyfikacja

Bez względu na formę jaką wybierzemy (skumulowana tygodniowa aktywność czy kilka pojedynczych wydarzeń), ważnym czynnikiem motywującym uczniów do udziału będzie klasyfikacja końcowa. Aby móc ją wykonać, należy ustalić pewne kryteria różnicowania osiągnięć uczniów.

W przypadku konkurencji sportowych nie będzie z tym problemu. Uzyskany wynik może stanowić liczbę punktów, jakie uzyska klasa (w przypadku konkurencji zespołowych). W aktywnościach indywidualnych do końcowej klasyfikacji mogą liczyć się punkty najlepszych 15 osób w drużynie.

Aby zaangażować maksymalną liczbę uczniów, w regulaminie można zawrzeć zapis mówiący, że każda osoba może wziąć udział w maksymalnie w trzech konkuren-

cjach. Limit konkurencji, w których może wziąć udział jedna osoba, musi zostać powiązany z ich liczbą.

W przypadku działań intelektualnych (konkursy wiedzy, opracowania prezentacji) o wyniku będzie decydować łączna liczba punktów uzyskanych przez klasę. Działania artystyczne (wystąpienia, plakaty) mogą być oceniane pod względem ustalonych wcześniej kryteriów lub to edukatorzy mogą oceniać ich wartość (zarówno artystyczną, jak i merytoryczną).

Zadania uczniów

Działania uczniów mogą obejmować wiele płaszczyzn. Mogą proponować formy aktywności fizycznej, w których będzie toczyła się rywalizacja. Po konsultacji z nauczycielem, np. na miesiąc przed wydarzeniem zostanie podana końcowa lista konkurencji. Każda klasa może zaproponować jedną aktywność.

Uczniowie mogą także proponować tematy, które będą opracowywać. Może to dotyczyć zarówno tych tematów, które sami będą rozwijać, jak i takich, które zostaną przydzielone ich kolegom. Najkorzystniej będzie zebrać propozycje od klas, a następnie zorganizować losowanie.

Uczniowie, zwłaszcza starszych klas, mogą zająć się pozyskiwaniem sponsorów, promowaniem wydarzenia w internecie, lokalnej prasie czy gazetce szkolnej.

Grupa uczniów może być także odpowiedzialna za tworzenie list wyników, przygotowywanie regulaminów i całej niezbędnej do przeprowadzenia zawodów dokumentacji.

Praktyczne działanie uczniów może być związane z każdym etapem realizacji działania, jakim jest organizacja tygodnia aktywności fizycznej.

Zakończenie

Przygotowanie tygodnia aktywności fizycznej będzie doskonałą okazją do przekazania uczniom wielu wartości, z których będą korzystali przez całe swoje życie. Pokazanie im drugiej strony zawodów sportowych – tej organizacyjnej – uświadomi im, że nie jest to wcale proste zadanie. Zrozumią i zaczną doceniać trud, jaki wkładają lokalni działacze w przygotowanie biegów przełajowych czy współzawodnictwa osób dorosłych.

Organizacyjna strona zawodów może być powodem, dla którego uczniowie zaczną bardziej aktywnie uczestniczyć w szeroko rozumianej kulturze fizycznej. Może w ten sposób zachęcimy kogoś do udziału w wolontariacie. Korzyści z takiej inicjatywy będą wykraczały daleko poza lata edukacji szkolnej. ■

DOROTA KAMIEN

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Katedra Sportów Indywidualnych

Rzut piłeczką palantową – pierwszy krok do rzutu oszczepem

Rzut jako specyficzny rodzaj ruchu występuje w wielu dyscyplinach sportu. Cel wykonania rzutu oraz wykorzystany sprzęt bywa różny. Przykładowo w grach zespołowych dominują rzuty – podania w kierunku kolegów lub do bramki, kosza itp. W każdej z powyższych sytuacji obok techniki istotną rolę odgrywa przygotowanie motoryczne zawodnika pozwalające wykonać rzut precyzyjnie, z zaplanowaną (kontrolowaną) siłą, na wskazaną odległość bądź wysokość.



Niewiele jest jednak dyscyplin, w których zawodnik prezentuje maksymalne możliwości rzutowe związane zarówno z techniką, jak i dynamiką. Należy do nich lekkoatletyka, której podstawowym zadaniem jest realizacja olimpijskiego motta: „szybciej, wyżej, dalej”, co wiąże się z dążeniem do uzyskania coraz lepszego czasu w biegu, wysokości w skoku pionowym czy odległości w rzucie bądź skoku poziomym.

W ostatnich latach można zaobserwować dynamicznie rozwijający się blok konkurencji rzutowych. Zawodnicy w nich startujący regularnie zdobywają medale na najważniejszych imprezach sportowych w różnych kategoriach wieku, dlatego też szkolenie wskazuje na potrzebę poszukiwania utalentowanych młodych osób, które wykazują predyspozycje do osiągania rekordowych wyników i rywalizowania z najlepszymi na świecie na równym poziomie.