Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży – nowatorskie metody i formy pracy wynikające z nowej podstawy programowej

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ
z dnia 14 lutego 2017 r.

w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

Współczesne wychowanie fizyczne

to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne.

To przygotowanie ucznia do całożyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie.

Wychowanie fizyczne dla uczniów

klas IV–VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

SPRAWNOŚĆ:

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Określone możliwości wykonywania różnorodnych form ruchu wyznaczone poziomem rozwojem cech motorycznych, morfologicznych, funkcji fizjologicznych i psychicznych (Przeweda R 1974).

Zespół cech osobniczych, których wyrazem jest funkcjonalna wydolność organizmu (Wlaźnik K 1998).

Zasób opanowanych ćwiczeń ruchowych, poziom wydolności wszystkich narządów i układów, zdolności motoryczne, a nawet pewne elementy aktywnego stylu życia (Osiński 2000).

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA

- **Stopień** uzewnętrznienia poziomu zdolności i umiejętności ruchowych osobnika w konkretnych działaniach ruchowych (Szopa 1993).

Osiągnięcia dziecka na koniec wychowania przedszkolnego.

Fizyczny obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

1) zgłasza potrzeby fizjologiczne, samodzielnie wykonuje podstawowe czynności higieniczne;
2) wykonuje czynności samoobsługowe: ubieranie się i rozbieranie, w tym czynności precyzyjne, np. zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł;
3) spożywa posiłki z użyciem sztućców, nakrywa do stołu i sprząta po posiłku;
4) komunikuje potrzebę ruchu, odpoczynku itp.;
5) uczestniczy w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych, z przyborami lub bez nich; wykonuje różne formy ruchu: bieżne, skoczne, rzutne, z czworakowaniem;

Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

7) inicjuje zabawy konstrukcyjne, majsterkuje, buduje, wykorzystując zabawki, materiały użytkowe, w tym materiał naturalny
6) wykonuje czynności, takie jak: sprzątanie, pakowanie, trzymanie przedmiotów jedną ręką i oburącz, małych przedmiotów z wykorzystaniem odpowiednio ukształtowanych chwytów dłoni, używa chwytu pisarskiego podczas rysowania, kreślenia i pierwszych prób pisania;
7) wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała;
8) wykazuje sprawność ciała i koordynację w stopniu pozwalającym na rozpoczęcie systematycznej nauki czynności złożonych, takich jak czytanie i pisanie

Warunki i sposób realizacji

- Przedstawione w podstawie programowej naturalne obszary rozwoju dziecka wskazują na konieczność uszanowania typowych dla tego okresu potrzeb rozwojowych, których spełnieniem powinna stać się dobrze zorganizowana zabawa, zarówno w budynku przedszkola, jak i na świeżym powietrzu. Naturalna zabawa dziecka wiąże się z doskonaleniem motoryki i zaspokojeniem potrzeby ruchu, dlatego organizacja zajęć na świeżym powietrzu powinna być elementem codziennej pracy z dzieckiem w każdej grupie wiekowej.

Warunki i sposób realizacji

- Pobyt w przedszkolu jest czasem wypełnionym zabawą, która pod okiem specjalistów tworzy pole doświadczeń rozwojowych budujących dojrzałość szkolną. Nauczyciele zwracają uwagę na konieczność tworzenia stosownych nawyków ruchowych u dzieci, które będą niezbędne, aby rozpocząć naukę w szkole, a także na rolę poznawania wielozmysłowego.
  Szczególne znaczenie dla budowy dojrzałości szkolnej mają zajęcia rytmiki, które powinny być prowadzone w każdej grupie wiekowej oraz gimnastyki, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń zapobiegających wadom postawy.

METODY I FORMY PRACY

- **Metoda ruchowej ekspresji twórczej R. Labana.**
- **Metoda aktywnej gimnastyki K. Orffa, Kniessów.**
- **Sztuka składania papieru Origami.**
- **„Edukacja przez ruch" D. Dziamskiej.**
- **„Ruch Rozwijający" – terapia i wspomaganie rozwoju dziecka wg W. Sherborne.**
- **Pedagogika zabawy „Klanza" – zabawy i zajęcia ze wszystkich obszarów edukacji.**
- **Elementy „Metody Dobrego Startu" M. Bogdanowicz – przygotowanie do nauki pisania i czytania.**
- **Metoda opowieści ruchowej**
- **Metoda problemowa**

I etap edukacyjny

klasy I–III
– edukacja wczesnoszkolna

Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:

1) utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
2) dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
3) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
4) przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
5) ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
6) uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych uczeń:

1) przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
2) pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;
3) rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;

Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych uczeń:

4) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
- skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
- czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
- wspina się,
- mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
- podnoszenie i przenoszenie przyborów;

5) wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;

6) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;

7) samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy

Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:

1) organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;

2) zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;

3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;

Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:

4) uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;

5) wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyty ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;

6) układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;

7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

METODY I FORMY PRACY

- Do podstawowych metod prowadzenia zajęć w klasach młodszych zaliczono następujące: zabawowo – naśladowczą, ilustracji ruchowej, bezpośredniej celowości ruchu, improwizacji ruchowej.
- Metodę zabawowo – naśladowczą w programie przewiduje się głównie w kl. I i II jako dominującą, w klasie III zaś jako przygotowanie wprowadzenie do coraz szerzej stosowanej metody ścisłej.
- Metodę ścisłą stosuje przy nauczaniu nowych elementów ruchowych. Kolejną formą są fragmenty gry, gdzie wszystkie ćwiczenia odbywają się z udziałem przeciwnika. Fragmenty gry stwarzają warunki zbliżone do gry właściwej. Warunkiem wprowadzenia formy fragmentu gry jest wyćwiczony dany element techniczny i taktyczny w formie ścisłej.

METODY I FORMY PRACY

w kontekście osiągnięć

- Należy zwrócić uwagę, że w tym okresie życia bardzo chętnie uczestniczą w grach i zabawach ruchowych i warto jest wykorzystać ten fakt i jak najczęściej stosować taką formę pracy. (ORS; OSM)
- Zalecane są metody proaktywne i kreatywne. Spośród tych pierwszych szczególnie warto wykorzystać w pracy metodę programowego usprawniania się, metoda problemowa, metodę opowieści ruchowej (OHZ, OSM)
- Metoda naśladowcza, metoda zadaniowo-ścisła, szczególnie uaktywnia forma pracy ćwiczeń w zespołach z zadaniami dodatkowymi. (OSM,ORS)

Warunki i sposób realizacji WYCHOWANIE FIZYCZNE

- Proces edukacji w klasach I–III opiera się na podstawowych potrzebach dzieci. Jedną z najważniejszych jest potrzeba ruchu.
- Wskazane jest, aby co najmniej jedna godzina zajęć wychowania fizycznego w tygodniu odbywała się w sali gimnastycznej z dostępem do wszelkich środków i sprzętów sportowych.
- W klasach I-III wiele zajęć, w tym ruchowych, nauczyciel organizuje na świeżym powietrzu

II etap edukacyjny

klasy IV–VIII
– szkoła podstawowa

BLOKI TEMATYCZNE

1) Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
2) Aktywność fizyczna.
3) Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
4) Edukacja zdrowotna.

Kompetencje społeczne

BLOKI TEMATYCZNE

- wymagania szczegółowe w zakresie wiadomości i umiejętności w blokach tematycznych zostały podzielone z uwzględnieniem charakterystyki rozwojowej i zasady stopniowania trudności;
- jedynie kompetencje społeczne sformułowano dla całego etapu edukacyjnego, gdyż kształtowanie postaw to proces długotrwały i wymagający wielokierunkowych działań.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

Diagnoza sprawności fizycznej powinna określać takie cechy ucznia, jak:

szybkość, zwinność, wydolność, gibkość, równowaga, siła. Do przeprowadzenia takiej diagnozy zazwyczaj stosuje się jeden lub kilka z wielu dostępnych testów. Dobór testu powinien zostać poprzedzony wstępną oceną sprawności uczniów, przeprowadzoną w oparciu o informacje z poprzednich etapów edukacyjnych, wiedzę nauczyciela na temat sprawności uczniów, obserwację uczniów. Przykładowym testem, który można wykorzystać jest test sprawności fizycznej np. : Z. Chromińskiego, K. Zuchory.

test umiejętności sprawdza umiejętność samodzielnego wykonania wybranych ćwiczeń

może polegać np. na:

– uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mięśniowe;

– uczeń przy pomocy nauczyciela wykonuje rozgrzewkę do różnych rodzajów ćwiczeń (np. do ćwiczeń siłowych, z piłkami, biegowych), – uczeń wykonuje układ ćwiczeń gimnastycznych przy muzyce;

– uczeń samodzielnie przeprowadza różne rodzaje rozgrzewek,

– uczeń pokazuje, jak bezpiecznie ćwiczyć.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Nowoczesne formy ruchu np.: Nordic Walking, Zumba, Tabata, Aerobik, Pilates, Squash, Joga
- Nowoczesnych technologie np.: krokomierz w smartfonie, pulsometr, inteligentny zegarek, opaski monitorujące stopień aktywności fizycznej, przebyty dystans, spalone kalorie itp.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Formy aktywności fizycznej typowe dla różnych obszarów kulturowych. Chodzi tutaj o to, aby w zajęciach wychowania fizycznego uwzględnić takie formy aktywności, które pozwoliłby na poznanie innych kultur i praktykowanych w ich obrębie form aktywności, takich jak między innymi: angielski krykiet, hinduskie kabbadi, brazylijska capoeira, kanadyjski lacrosse, japońskie sumo, azjatycka gra w sepak tarkaw, ćwiczenia tai-chi, czy afrykańskie gry i zabawy juksei oraz wiele innych www.recallgames.com).

http://zabawy.zrodla.org/zagraj/

"Wychodzą z cienia podwórkowe wspomnienia"

- Klasy - chłopek
- Serso
- Ciupy
- Cymbergaj
- Kapsle
- Kury na grzędzie
- Gra w zdobyte
- Państwa-miasta czyli wojna
- Skakanka
- Monety
- Gra w gumę
- Klipa
- Palant
- Ziemniak
- Flinston
- Szczur
- Komórki do wynajęcia
- Zabawa w chowanego
- Podwórkowe bierki
- Łapane - klaskane
- Zośka
- Fruczka
- Wyliczanki

http://www.tance.edu.pl

- **Taniec Tradycyjny** - Portal edukacyjny Instytutu Muzyki i Tańca

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Istotnym aspektem jest wykorzystywanie w czasie lekcji wychowania fizycznego jak największej liczby przyborów typowych, jak i nietypowych. Uczeń dzięki temu zdobędzie wiedzę i umiejętności właściwego ich doboru w zależności od charakteru gry czy też zabawy, miejsca w jakim zabawa ta się odbywa, liczby uczestników itp.
- Duży wachlarz działań ruchowych prowadzonych przez nauczyciela pozwoli uczniowi na poznanie zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności ruchowej w zależności od ich rodzaju.
- Zapoznając dzieci z zagrożeniami wynikającymi z niewłaściwych sposobów organizacji zabawy trzeba przekazać jak należy postępować gdy dojdzie do urazu czy niedyspozycji wynikającej z nieprawidłowego dozowania wysiłku, do kogo zwrócić się po pomoc itp

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- przekazania uczniom nie tylko zasad właściwego korzystania z przyborów i przyrządów oraz asekuracji i samoasekuracji w czasie zajęć, ale również zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, czy też postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- wycieczki na lekcjach wychowania fizycznego powinny mieć charakter związany z aktywnością ruchową, która stać się powinna narzędziem do poznawania okolicy, zjawisk zachodzących w przyrodzie, także właściwego zachowania, konieczności odpowiedniego przygotowania i wyposażenia.
- fakt własnoręcznego organizowania zajęć pozwala na bezpośrednie zapoznanie się ze sprzętem sportowym, poznanie jego budowy, zasady działania, poczucia odpowiedzialności za właściwe przygotowanie, ustawienie czy bezpieczeństwo w użytkowaniu.

EDUKACJA ZDROWOTNA

może być realizowana poprzez:

- modyfikowanie gier i zabaw, tak aby uwzględniały aspekty zdrowotne, wymyślanie różnych postaw korygujących, wymienianie zdrowych potraw, wymienianie źródeł witamin itp.,
- podanie zadań dodatkowych w czasie lekcji wychowania fizycznego, np. podczas ćwiczeń w formie obwodu stacyjnego dodanie przy każdej stacji pytań i zadań związanych z edukacją zdrowotną,
- prowadzenie zajęć teoretycznych w formie warsztatowej, z wykorzystaniem tablic, dużych kart papieru, pisaków, prezentacji multimedialnych, z wykorzystaniem technik burzy mózgów, dyskusji, pracy samodzielnej i grupowej

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego

i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym,

z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania