

Link do produktu: <http://www.empi2.pl/metodyka-wychowania-fizycznego-w-reformowanej-szkole-cz-2-p-958.html>

# Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole, cz. 2

Cena	<b>21,00 zł</b>
Dostępność	<b>Książka dostępna</b>
Numer katalogowy	<b>MWFII</b>
Kod CN	<b>4901</b>

## Opis książki

poradnik zawierający metodyczne wskazówki dla nauczycieli wychowania fizycznego i przykłady ich praktycznego wykorzystania w różnych formach aktywności ruchowej; wychowanie fizyczne

pod redakcją Michała Bronikowskiego

Wyd. 1, **2005**  
ISBN 83-89287-41-2  
ss. 223

**Fragmety recenzji dra Włodzimierza Puczyńskiego:** (...) "Zwłaszcza wartościowe są omówienia oryginalnych form aktywności ruchowej, które do tej pory nie znalazły sobie prawa obywatelstwa w szkolnym wychowaniu fizycznym lub są w dzisiejszej edukacji fizycznej niedocenione. Treści te są ilustrowane rysunkami, pozwalającymi na lepsze wyobrażenie sobie pozycji i ruchu w przykładowych ćwiczeniach, zabawach i grach." (...) Książka przeznaczona jest "dla nauczycieli wychowania fizycznego i podkreśla z jednej strony potrzeby współczesnej edukacji fizycznej i sposoby intelektualizacji tego procesu, a z drugiej wskazuje środki oddziaływania edukacyjnego, które prowadzą nas w prostej linii do intelektualizacji edukacji fizycznej. Powoduje to, że druga część podręcznika stanowi doskonałe uzupełnienie jego pierwszej części." (...) Zawarte w treści części praktycznej zasoby ćwiczeń, gier i zabaw wraz z ich szczegółową interpretacją, mogą w istotny sposób przyczynić się do uatrakcyjnienia i zwiększenia efektywności lekcji nie tylko w kategoriach dostarczenia wychowankowi odpowiedniej porcji ruchu, lecz zwłaszcza w kategoriach świadomości własnych potrzeb i sposobów ich zaspakajania.

oprawa: **mięka**

## Spis treści

### Wstęp

1. Kulturowe podstawy aktywności fizycznej (Michał Bronikowski)
  2. Kierunki rozwoju wychowania fizycznego na świecie (Michał Bronikowski)
    - 2.1. Stan wychowania fizycznego na świecie i w Polsce
    - 2.2. Ogólnoświatowe standardy kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego
  3. Proces edukacji fizycznej (Michał Bronikowski)
    - 3.1. Sytuacja zadaniowa w szkolnym wychowaniu fizycznym
    - 3.2. Powstawanie nawyku ruchowego
    - 3.3. Fazy kształtowania nawyku ruchowego
    - 3.4. Planowanie procesu edukacji fizycznej - operacjonalizacja celów
    - 3.5. Wychowanie w procesie edukacji
      - 3.5.1. Kształtowanie rozwoju moralnego
      - 3.5.2. Model moralności według teorii J. Resta
    - 3.6. Intelektualizacja w procesie edukacji fizycznej
  4. Współczesny nauczyciel wychowania fizycznego (Michał Bronikowski)
    - 4.1. Rozwój zawodowy nauczyciela wychowania fizycznego
    - 4.2. Plan rozwoju zawodowego
- Literatura
5. Nowe formy aktywności ruchowej w szkole - metodyka nauczania
    - 5.1. Festyn rekreacyjny jako forma realizacji celów wychowania fizycznego (Michał Bronikowski,

Magdalena Król-Zielińska)

Literatura

5.2. Gry drużynowe różnych obszarów kulturowych (Małgorzata Bronikowska)

Literatura

5.3. Gry i zabawy lekkoatletyczne (Małgorzata Bronikowska)

Literatura

5.4. Tenis stołowy (Dorota Matus)

Literatura

5.5. Tenis (Ida Laudańska-Krzemińska, Jacek Tarnas, Piotr Unierzyski)

Literatura

5.6. Fitness (Weronika Łodygowska)

Literatura

5.7. Jazda na rolkach (Krzysztof Skobicki)

Literatura

5.8. Hatha Joga (Maria Ziólkiewicz-Stróżyk)

Literatura

5.9. Sporty zimowe (Helena Elegaćczyk-Kot, Ewa Włodyga, Anna Gajdzińska)

5.9.1. Narciarstwo

5.9.2. Łyżwiarstwo figurowe

5.9.3. Hokej na lodzie

Literatura

6. Przykłady konspektów lekcji wychowania fizycznego (Michał Bronikowski)

Konspekt lekcji z tenisa stołowego dla szkoły podstawowej - gry i zabawy z tenisa stołowego dla klasy

IV

Konspekt lekcji zabaw i gier ruchowych przygotowujących do tenisa dla klasy I szkoły podstawowej - kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych z użyciem piłki tenisowej i rakiety poprzez zabawy i gry ruchowe

Konspekt lekcji zabaw i gier tenisowych dla klasy IV szkoły podstawowej - doskonalenie uderzeń po koźle (forhend, bekhend) poprzez zabawy i gry ruchowe

Konspekt lekcji narciarstwa dla klasy VI szkoły podstawowej - nauka podchodzenia i jazdy na wprost na nartach

## Przykładowe strony

## I. Konkurencje dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych

### 1. Balony dookoła świata

Zadaniem każdego zawodnika drużyny jest pokonać slalom, prowadząc balon kijem do unihokeja (każdy zespół ma do dyspozycji 3 balony rezerwowe). W razie pęknięcia balonu, w trakcie prowadzenia go przez zawodnika, należy odłożyć na ziemię kij w tym miejscu, następnie podbiec do sędziego liniowego, który ma balony rezerwowe, zabrać ręką nowy balon, wrócić na miejsce, w którym nastąpiło pęknięcie i kontynuować zadanie. Slalom kończy się umieszczeniem balonu w bramce (zawodnik próbuje do skutku). Powrót następuje z kijem w jednej ręce i balonem w drugiej, prawą stroną toru. Na linii startu-mety sprzęt jest przekazywany kolejnemu zawodnikowi.

Uwagi: balony rzadziej pękają i łatwiej się je prowadzi, gdy nie są bardzo mocno nadmuchane.

Schemat konkurencji



Za błąd uważa się:

- przedwczesne wystartowanie zawodnika, zanim poprzedni nie przekroczył linii startu-mety,
- nieumieszczenie balonu w bramce,
- każdorazowe błędne wykonanie slalomu,
- każdorazowe dotknięcie balonu ręką, nogą w celu ułatwienia jego prowadzenia.

Wymagany skład drużyny:

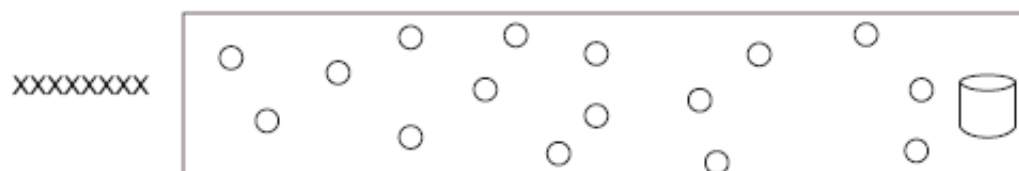
- w pierwszym biegu: 2 chłopców i 2 dziewczynki z klasy I,  
2 chłopców i 2 dziewczynki z klasy II
- w drugim biegu: 2 chłopców i 2 dziewczynki z klasy III,  
2 chłopców i 2 dziewczynki z klasy IV
- w trzecim biegu: 2 chłopców i 2 dziewczynki z klasy V,  
2 chłopców i 2 dziewczynki z klasy VI.

Przyrządy i przybory: w przybliżeniu 60 balonów, 6 kijów do unihokeja, 6 bramek, 30 chorągiewek.

### 2. Sprzątanie świata

Boisko podzielone jest na sześć części (np. kolorową taśmą klejącą). Na każdej z części znajduje się jeden zespół, którego zadaniem jest posprzątanie 16 kulek z papieru za pomocą miotelki i szufelki. Zawodnicy startują kolejno, zabierając z linii startu miotelkę z szufelką. Każdy zawodnik może „posprzątać” dwie papierowe kulki i przenieść je na szufelce do kosza ustawionego na boisku, po czym następuje powrót biegiem i przekazanie miotelki i szufelki kolejnemu zawodnikowi z drużyny.

Schemat konkurencji



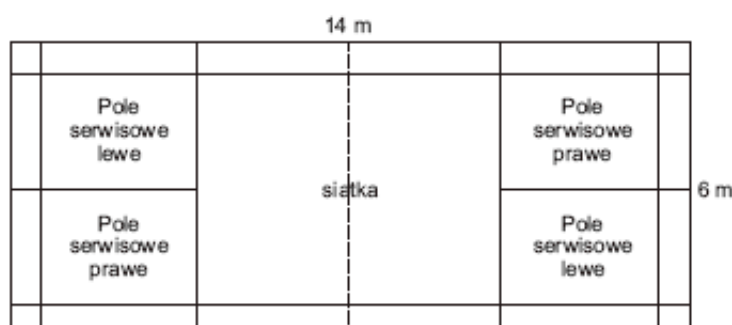
### 5. Gra drużynowa: badminton angielski

**Liczba:** gra odbywa się pomiędzy dwoma stronami, po każdej – jeden lub dwóch zawodników.

**Sprzęt:** dwie lub cztery rakiety do badmintona.

**Miejsce:** boisko o wymiarach (około) 6 x 14 m z siatką zawieszoną na wysokości 155 cm.

**Zasady:** Celem gry jest zdobycie 15 punktów (lub toczy się do uzyskania przewagi 2 punktów). Gra rozpoczyna się serwem wykonywanym sposobem od dołu po przekątnej boiska na przeciwległe pole serwisowe (bez dotykania linii ograniczających te pola). W trakcie wykonywania serwisu serwujący powinien dotykać obiema stopami podłoża. Lotka jest odbijana przez obie strony na przemian aż do popełnienia błędu. Jeśli błąd popełnił serwujący, następuje zmiana i serwis przechodzi na stronę przeciwną. Punkt przyznaje się, gdy: lotka przejdzie pod siatką, nie przejdzie ponad siatką, dotknie zawodnika lub innego przedmiotu poza polem gry, gdy zawodnik wtargnie na pole przeciwnika, gdy lotka zostanie przytrzymana na raketce lub zostanie uderzona dwa razy.



Boisko do badmintona (6 x 14 m)

#### Zabawa (gra) przygotowująca: celowanie lotkami do obręczy

**Liczba:** dowolna.

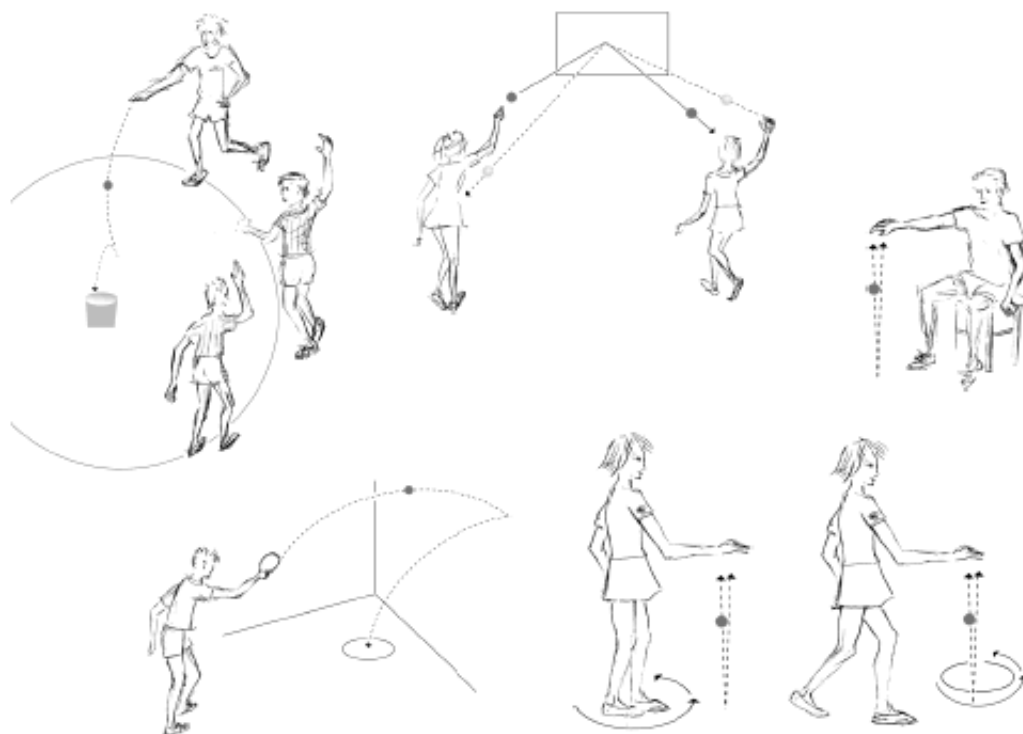
**Sprzęt:** rakiety do badmintona, lotki (lub szyszki).

**Miejsce:** sala gimnastyczna, boisko szkolne, park (raczej o miękkiej nawierzchni).

**Zasady:** Zabawa może odbywać się w jednej lub w kilku grupach w zależności od powierzchni, którą można wykorzystać oraz ilości dostępnego sprzętu. Nauczyciel wyznacza miejsce na podłodze lub innej nawierzchni (najlepiej zaznaczyć obręczą, a dla bardziej zaawansowanych ringiem, można również wyrysować). Uczniowie oddaleni są od zaznaczonego miejsca o 5-8 metrów. Każdy z bawiących się podchodzi do leżącej na ziemi rakiety, podnosi ją, a następnie uderzając lotkę ruchem od dołu, celuje do leżącej obręczy. Można każdemu zezwolić na kilka odbić, można też wykonywać to zadanie jednocześnie całą grupą. W kolejnych zajęciach utrudnieniem będzie trafienie do celu ponad rozwieszoną siatką (warunki zbliżone do gry w badminton). Zabawa ta przygotowuje do zagrywki serwisowej, dlatego od samego początku należy zwrócić uwagę na prawidłową technikę wykonywania odbicia.

## Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu podstawowych elementów techniki gry

### Gry i zabawy z piłeczką



### Gry i zabawy z piłeczką i raketką

#### 1) Trzymanie piłeczki na raketce:

a) ćwiczący trzymają piłeczkę na stronie forhendowej raketki, czyli od strony kciuka, i balansując raketką na prawo i lewo, w górę i w dół (tak, aby piłeczka nie spadła), jednocześnie odpowiadają, ile palców pokazuje prowadzący; zabawę można wykonywać w marszu, truchcie i w biegu;

b) ćwiczący maszerują, utrzymując piłeczkę na stronie forhendowej raketki i na sygnał przechodzą na ograniczone pole (według uznania prowadzącego), poruszają się we wszystkich kierunkach, unikając zderzeń i upuszczeń piłeczki.

Przykładowe gry:

a) ćwiczący ustawieni w rzędach trzymają piłeczkę na forhendowej stronie raketki, na sygnał rozpoczynają wyścig rzędów: po prostej, slalomem między chorągiewkami, przez proste tory przeszkód;

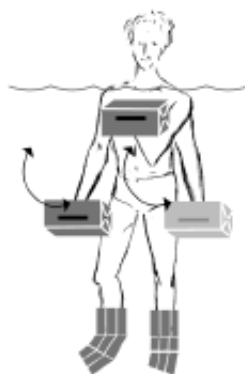
b) analogiczne ćwiczenie – ćwiczący trzymają piłeczkę na bekhendowej stronie raketki (od strony palca wskazującego).

### Ćwiczenie 2.

*Pozycja wyjściowa:* ramiona wzdłuż tułowia, jedna kończyna prosta, druga ugięta w stawie łokciowym z hantlem przyciągniętym do barku.

*Wykonanie ruchu:* naprzemianstronne uginanie i prostowanie rąk w stawach łokciowych z przenoszeniem hantli od barków do bioder.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie naramienne, bicepsy i tricepsy.



### Ćwiczenie 3.

*Pozycja wyjściowa:* ręce wzdłuż tułowia ugięte w stawach łokciowych pod kątem ok. 90 stopni, hantle trzymane w dłoniach.

*Wykonanie ruchu:* odwodzenie i przywodzenie hantli, wykonanie ruchu rotacji zewnętrznej i wewnętrznej w stawach barkowych.

Ćwiczenie to wzmacnia szczególnie barki oraz mięśnie rotujące stawy ramienne.



### Ćwiczenie 4.

*Pozycja wyjściowa:* hantle trzymane na wysokości brzucha z przodu, kończyny górne zablokowane w stawach łokciowych.

*Wykonanie ruchu:* tzw. młynek – ruch hantlami po obwodzie koła w przód i w tył.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie całych kończyn górnych oraz mięśnie klatki piersiowej.



### Ćwiczenie 5.

*Wykonanie ruchu z hantlami w rękach:* imitowanie ruchu wykonywanego przez lekkoatletów podczas biegu, łokcie blisko tułowia, na początku ugięte pod kątem 90°, w trakcie ćwiczenia dążenie do pozycji wyprostnych łokci.

W wykonanie tego ćwiczenia zaangażowane są duże grupy mięśniowe górnej części ciała: mięśnie pleców, klatki piersiowej, barków i ramion.

