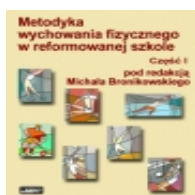


Link do produktu: <https://www.empi2.pl/metodyka-wychowania-fizycznego-w-reformowanej-szkole-cz-1-p-957.html>

Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole, cz. 1

Dostępność

Książka niedostępna - nakład wyczerpany!

Numer katalogowy

MWF

Opis książki

NAKLAD WYCZERPANY!

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

pod redakcją Michała Bronikowskiego

Wyd. 1, **2008**

ISBN 978-83-89287-82-3

ss. 263

oprawa: miękka

Przygotowane opracowanie jest rodzajem poradnika, zawierającego zarówno metodyczne wskazówki dla nauczycieli wychowania fizycznego, jak również przykłady ich praktycznego wykorzystania w różnych formach aktywności ruchowej. (...) Pierwsza część opracowania - *Kultura fizyczna dzisiaj a wymagania reformy* - jest krótką charakterystyką nowych zadań, jakie stawia przed szkolnym wychowaniem fizycznym wprowadzona od 1999 roku reforma systemu edukacji. Druga część - *Podstawy metodyki wychowania fizycznego* - jest zbiorem najważniejszych elementów dotyczących warsztatu pracy nauczyciela wychowania fizycznego. (...) trzecia część - *Metodyka poszczególnych form aktywności ruchowej* - jest zbiorem najważniejszych rozwiązań metodycznych w formach aktywności ruchowej najczęściej wykorzystywanych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

Spis treści

Wstęp

Rozdział 1. Kultura fizyczna dzisiaj a wymagania reformy (Michał Bronikowski)

1. Przygotowanie do kultury fizycznej przez wychowanie fizyczne
2. Zadania wychowania fizycznego w świetle reformy

Rozdział 2. Podstawy metodyki wychowania fizycznego ? wybrane elementy (Michał Bronikowski)

1. Nauczyciel wychowania fizycznego
2. Proces nauczania w wychowaniu fizycznym
3. Program nauczania a plan pracy
 - 3.1. Podstawa programowa a standardy osiągnięć
 - 3.2. Przykłady fragmentów zapisu schematów programu wychowania fizycznego
4. Lekcja wychowania fizycznego w procesie kształcenia i wychowania
 - 4.1. Planowanie lekcji wychowania fizycznego
 - 4.2. Zasady budowy lekcji
 - 4.3. Tok lekcji
 - 4.4. Przygotowanie nauczyciela do lekcji ? osnowa, konspekt
5. Metody nauczania i sposoby organizacji lekcji
6. Metody realizacji wychowania fizycznego
7. Kontrola i ocena z wychowania fizycznego
8. Intelktualizacja, indywidualizacja oraz intensyfikacja w lekcjach wychowania fizycznego

Literatura

Rozdział 3. Metodyka poszczególnych form aktywności ruchowej

1. Zabawy i gry ruchowe (Magdalena Król-Zielińska, Michał Bronikowski)

Literatura

2. Gimnastyka (Tadeusz Wojtkowiak)

Literatura

3. Zespołowe gry sportowe

3.1. Piłka siatkowa (Andrzej Wieczorek, Małgorzata Bronikowska)

Literatura

3.2. Piłka koszykowa (Tadeusz Dudziński)

Literatura

3.3. Piłka ręczna (Stanisław Paterka)

Literatura

3.4. Piłka nożna (Jerzy Gołaszewski, Robert Śliwowski)

Literatura

3.5. Unihokej (Jacek Adrian)

Literatura

4. Lekkoatletyka (Krzysztof Kusy, Jacek Zieliński)

Literatura

5. Pływanie (Elżbieta Grądcka, Bogumił Głuszkowski)

Literatura

Przykłady konspektów lekcji wychowania fizycznego

Konspekt lekcji nauki pływania dla klas II/III szkoły podstawowej

Konspekt lekcji wychowania fizycznego z unihokeja dla klasy IV szkoły podstawowej

Konspekt lekcji wychowania fizycznego z unihokeja dla klasy VI szkoły podstawowej

Konspekt lekcji zabaw i gier dla klas starszych szkoły podstawowej/gimnazjum

Konspekt lekcji gimnastyki dla dziewcząt ? I klasa gimnazjum

Konspekt lekcji lekkiej atletyki dla I klasy liceum ? poznanie różnych konkurencji

lekkoatletycznych ? rzut młotem i pchnięcie kulą

Konspekt lekcji lekkiej atletyki dla klasy I liceum ? doskonalenie wytrzymałości poprzez biegi

przełajowe i zabawy na świeżym powietrzu

Konspekt lekcji koszykówki dla klasy I liceum

Konspekt lekcji siatkówki dla liceum ? nauka odbicia górnego i zagrywki oraz zasad punktowania

Konspekt lekcji siatkówki dla liceum ? doskonalenie techniki wykonywania zagrywki oraz

ćwiczenia i zabawy przygotowujące do rozegrania piłki na trzy odbicia

Konspekt lekcji rugby dla starszych klas liceum

Konspekt lekcji atletyki terenowej dla starszych klas liceum

Przykładowe strony

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
dla klasy

- Cele operacyjne lekcji: Klasa:
- dydaktyczne: Wiek:
- zadanie główne Płeć:
- zadanie dodatkowe Liczba:
- wychowawcze: Warunki:
- poznawcze (wiadomości): – miejsce:
- sprzęt:

Przykładowy schemat zapisu konspektu/scenariusza lekcji wychowania fizycznego:

Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry, ćwiczenia	Liczba powt., czas trwania	Uwagi organizacyjno-metodyczne lub czynności nauczyciela i uczniów	Uwagi o przebiegu lekcji

Przygotowując osnovę lub konspekt lekcji, należy dokładnie zastanowić się, jakiego rodzaju ćwiczenia, zabawy lub gry ruchowe będą podlegały w lekcji procesowi nauczania. Pomocna okaże się w tym miejscu analiza zewnętrzna i wewnętrzna zadań dydaktycznych lekcji (zadania głównego lekcji), którą przedstawiono poniżej.

Analiza zewnętrzna zadania lekcji polega na rozłożeniu danego ćwiczenia (zabawy lub gry) na poszczególne elementy, fazy ruchu stanowiące obraz zewnętrzny ćwiczenia (zabawy lub gry). **Analiza wewnętrzna** zadania lekcji polega na rozpatrywaniu zaangażowania aparatu ruchowego – mięśni, więzadeł i stawów biorących szczególny udział w wykonywaniu nauczanego ćwiczenia (zabawy lub gry).

Tabela 2. Analiza zewnętrzna i wewnętrzna na przykładzie zabawy pt. czaty na czworakach

Rodzaj i nazwa zabawy	Analiza zewnętrzna	Analiza wewnętrzna
Zabawa na czworakach – czaty na czworakach.	Czworakowanie w podporze przodem z wytrzymaaniem w bezruchu.	Zaangażowanie grup mięśniowych i stawów: – mięśnie i stawy obręczy barkowej, – mięśnie i stawy kończyn dolnych, – mięśnie i stawy obręczy biodrowej, – mięśnie brzucha i grzbietu, – kręgosłup.

Za: Bronikowski, Muszkieta, 2000

S. Strzyżewski (1997) stwierdził, iż *ubezpieczanie ćwiczących jest jednym z podstawowych zadań nauczyciela na lekcji i we wszystkich zajęciach ruchowych. Nauczyciel odpowiedzialny jest za:*

- *informowanie uczniów i przestrzeganie przepisów bezpieczeństwa;*
- *bezpośrednie ubezpieczanie uczniów podczas wykonywania ćwiczeń i zadań ruchowych;*
- *systematyczne szkolenie uczniów w zakresie samoochrony.*


Przykłady zabaw i gier ruchowych przygotowujących do wybranych gier drużynowych

Zabawy i gry ruchowe przygotowujące do gier drużynowych w dwa ognie i w cztery ognie

Obijany w kole

Ustawienie w kole, w środku obijany. Osoby z koła próbują trafić obijanego, a on unika trafienia, nie wolno mu chwytać piłki. Kto nie trafi, zamienia się miejscem z obijanym. Zwykle rzuca ten, kto jest najbliższy. Zabawa ta, jak każda inna z elementem kucia, wymaga zachowania ostrożności i wytłumaczenia, że nie trzeba silnie rzucać, aby trafić, oraz określenia części ciała, w które można celować. Dla zachowania bezpieczeństwa należy stosować miękkie piłki.

W krzyżowym ogniu

 Strzelcy na zewnątrz koła, poza liniami. Reszta w kole. Skuci przechodzą do strzelca i mu pomagają. Dodatkowo można stworzyć rywalizację pomiędzy strzelcami, który więcej osób skuje.

Skuwany w kole

ZABAWA: Na obwodzie koła połowa uczestników, wewnątrz druga. Osoby stojące na obwodzie koła próbują skuć stojących wewnątrz koła. Skuć można wszędzie oprócz głowy. Trafiony idzie na obwód i pomaga. Piłki nie wolno chwytać. Po skuciu wszystkich zmiana grup.

GRA: 1. Dwie drużyny grają na czas. Drużyna, która szybciej skuje wszystkich – wygrywa. Przechodzący na obwód nie pomagają.

2. Dwie drużyny grają na punkty w określonym czasie. Drużyna, która zdobędzie więcej punktów – wygrywa. Skuci nie przechodzą na obwód. Gracz w środku może chwytać i odrzucać jak najdalej.

Ekstra

Dwa zespoły, jeden staje w środku koła, a drugi na obwodzie. Gracze z obwodu starają się trafić kogoś z koła. Jeśli się to uda, to trafiony chwyta piłkę i kuje kogoś spośród graczy z obwodu, którzy muszą uciekać. Za każde skucie drużyna otrzymuje punkt. Jeśli uda się odkuć, to następuje zmiana ról. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów w określonym czasie.

- piłkę należy trzymać przed sobą na wysokości głowy bez ruchów rąk w bok,
- rzut do kosza winien być wykonany znad głowy,
- rzut „od dołu” lub inne można stosować dopiero po opanowaniu podstawowej formy rzutu.

A. Pokaz i objaśnienie rzutu

B. Nauczanie rzutu z biegu po podaniu prawą i lewą ręką

Ćwiczenie 17. Nauczanie przeskoku przez materac (ustawienie ćwiczących jak na ryc. A).

Ćwiczenie 18. Rzut z miejsca spod kosza o tablicę, ciężar ciała na nodze przeciwnej ręce rzucającej – to samo można wykonać z kilku kroków marszu.

Ćwiczenie 19. Bieg z piłką od połowy boiska, przeskok – dwutakt przez materac, rzut do kosza.

Ćwiczenie 20. Bieg, zabranie piłki z ręki współćwiczącego, przeskok zakończony rzutem (ryc. B).

Ćwiczenie 21. Jak wyżej po chwycie podanej piłki od współćwiczącego, który stoi 2–3 m od materaca.

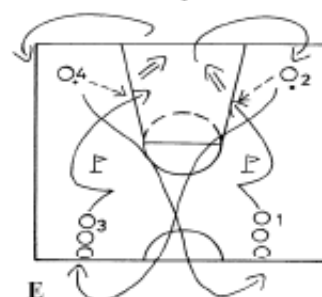
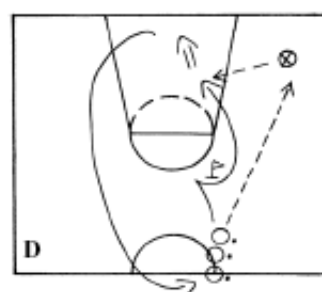
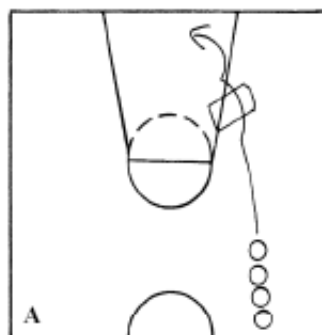
Ćwiczenie 22. To samo ćwiczenie wykonywane bez materaca.

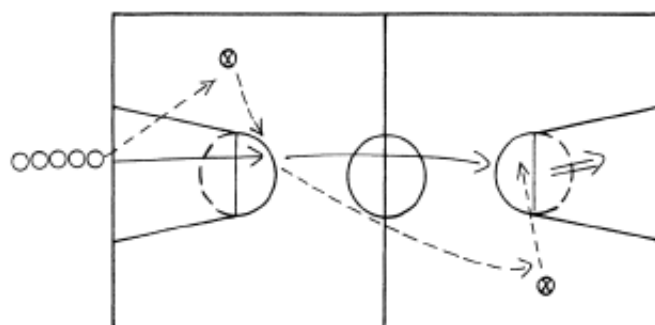
C. Dalsze nauczanie rzutu z biegu po podaniu

Ćwiczenie 23. Rzut z biegu po podaniu piłki do partnera stojącego w rogu boiska i podaniu powrotnym (ryc. C).

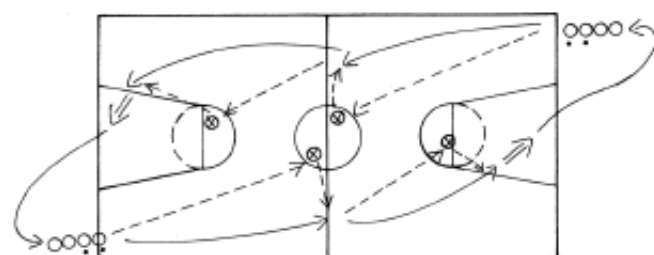
Ćwiczenie 24. Rzuty z biegu po wykonaniu zwodu i minięciu chorągiewek (ryc. D).

Ćwiczenie 25. Rzuty z biegu raz z prawej strony, raz z lewej strony. Ćwiczący ustawieni jak na rycinie E – dwie piłki w rogach boiska. Zawodnik Z1 po wykonaniu zwodu wbiega pod kosz, otrzymuje piłkę od Z2, rzuca z biegu, zbiera piłkę i zajmuje miejsce Z2, Z2 przebiega na koniec rzędu po przekątnej. Teraz Z3 wbiega pod kosz, otrzymuje piłkę od Z4, rzuca, zbiera, idzie na miejsce Z4, Z4 przebiega na koniec rzędu po przekątnej itd.



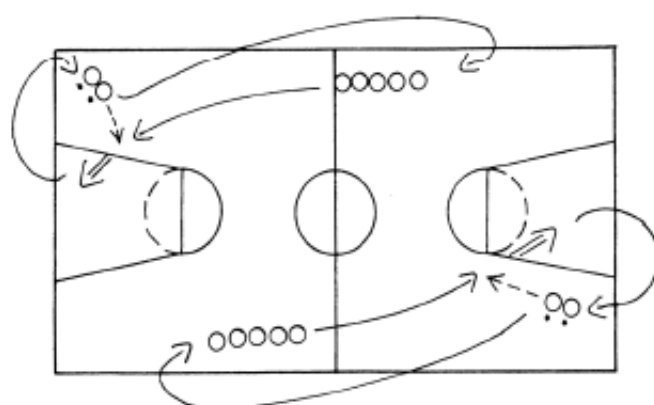


Ćwiczenie 26. Rzuty z biegu po podaniu do dwóch stałych podających.



Ćwiczenie 27. Rzuty z biegu po podaniu do czterech stałych podających.

D. Doskonalenie techniki celności rzutów w formie współzawodnictwa



Ćwiczenie 28. Który zespół wykona szybciej 10, 20, 30 rzutów z biegu do kosza.

UWAGA! Wymagana liczba rzutów celnych zależy od stopnia zaawansowania grupy. Należy egzekwować prawidłową technikę rzutu z prawej i lewej strony kosza.

Rzut z biegu po kozłowaniu – technika wykonania

Rzut z biegu po kozłowaniu jest naturalną formą zakończenia akcji zawodnika kozłującego piłkę na boisku. Rzut z biegu po kozłowaniu wykonuje się prawą i lewą ręką w zależności od sytuacji na boisku.

Technika rzutu prawą ręką. Zawodnik kozłuje piłkę prawą ręką, odbicie piłki o podłogę następuje w momencie, gdy lewa noga biegącego jest z przodu. Rozpoczynając rzut, zawodnik chwytą obręcz odbitą od podłogi piłkę, wykonując przeskok jak przy rzucie po podaniu (pierwszy krok z lewej nogi, na prawą długi, drugi krok z prawej nogi na lewą). Następuje odbicie w górę z lewej nogi i rzut prawą ręką z nad głowy, najlepiej o tablicę z boku kosza. Przy rzucie lewą

Zatem podstawowe parametry biegu przez płotki (dystans, odległości między płotkami, wysokość płotków) powinny być modyfikowane ze względu na wiek, wysokość ciała (długość kończyn dolnych), poziom sprawności, samoocenę możliwości itp. (tab. 8).

Tabela 8. Propozycje dystansów płotkowych dla dzieci w wieku 7–14 lat (Iskra 1998, s. 4)

Wiek [lata]	Dystans [m]	Wysokość płotków [cm]	Rozstaw [m]
7	30	40	5,80
8	30	40	6,10
9	40	45	6,35
10	40	45	6,55
11	50	50	6,85
12	50	55	7,10
13 – dziewczęta	60	60	7,50
13 – chłopcy	60	55	7,35
14 – dziewczęta	60	65	7,75
14 – chłopcy	60	55	7,35

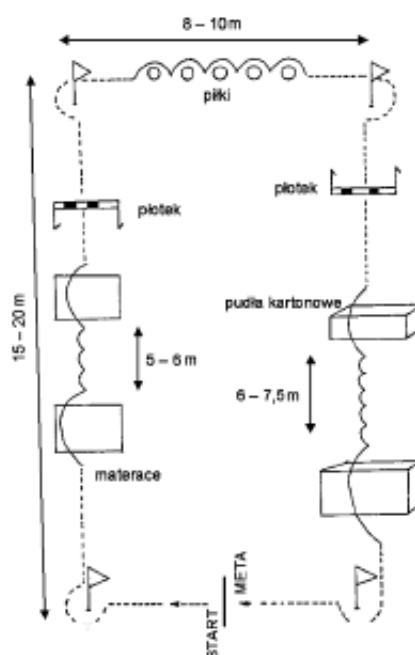
W toku szkolenia wstępnego należy wprowadzać kolejno następujące rodzaje przeszkód (Iskra 1998, s. 99–103):

1. **O charakterze punktowym i liniowym** – narysowane linie, małe znaczki punktowe (kamienie, patyki, igliwie, piłki palantowe itp.) służą do kształtowania odpowiedniego rytmu biegu z dużą szybkością, bez konieczności odbicia nad przeszkodą.

2. **O charakterze strefowym** – materace, szarfy i gumy rowerowe lub zaznaczone strefy kredą (w hali) czy kijem (w terenie) w celu akcentowania szybkiego biegu i odbicia w przód, bez konieczności pokonania przeszkody wystającej ponad poziom.

3. **Imitujące płotek (pionowe)** – sprzęt gimnastyczny i zastępczy zmuszający do biegu z odbiciem w górę – dla aktywizacji odbicia oraz stopniowej eliminacji bariery psychicznej.

4. **Pionowo-strefowe** – jedna część skrzyni ustawiona w poprzek lub materac,



Propozycja płotkarskiego toru przeszkód dla dzieci (Walaszczyk, Iskra 1996)



Skok wzwyż techniką naturalną

wypadku istnieje niebezpieczeństwo wylądowania poza zeskokczią lub uderzenia w dalszy stojak. Noga wymachowa wykonuje ruch w górę w przód – początkowo ugięta w kolanie prostuje się, dochodząc do pozycji poziomej.

Ramiona pracują naprzemianstronnie lub wykonują równoczesny wymach.

W fazie **lotu** pierwsza przechodzi nad poprzeczką noga wymachowa, następnie głowa i pochylony w przód tułów z ramionami, a na końcu noga odbijająca.

Pierwszy kontakt z podłożem podczas **lądowania** ma noga wymachowa, do której dołącza noga odbijająca. Ćwiczący powinien zachować po zakończeniu skoku pozycję stojącą z tendencją do padania w stronę poprzeczki.

Techniki naturalnej skoku wzwyż naucza się metodą całości – analogicznie do opisanego wyżej skoku w dal.

Przykładowy zapis przebiegu konkursu skoku wzwyż

(„A”, „B”, „C”... – zawodnicy, „O” – skok udany, „X” – strącenie, „-” – wysokość opuszczona)

Wysokość skoku [m]											
	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	MIEJSCE
A	-	-	-	X-	XX						bez wyniku
B	XXX										bez wyniku
C	-	X0	0	X0	X0	XXX					3
D	-	0	0	0	X0	XX0	XXX				2
E	-	-	-	-	-	0	0	0	XXX		1
F	-	-	-	0	XXX						5
G	-	0	0	XXX							7
H	-	XX-	0	XXX							8
I	-	0	XX0	XX0	X0	XXX					4
J	-	X0	0	XX0	XXX						6