

*Katarzyna NADACHEWICZ*

## **Podstawy metodyki wychowania fizycznego – wybrane elementy**

Aktywność ruchowa człowieka jest jednym z najważniejszych czynników stymulujących jego rozwój. Uczestnictwo w różnych formach aktywności rozwija zdrowotne możliwości człowieka, jest doskonałym środkiem do kształtowania międzyludzkich więzi, a także istotnym elementem społeczno-kulturowego rozwoju naszej cywilizacji. Zapewnienie niezbędnej dawki ruchu w okresie wzrastania i przygotowanie do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej staje się podstawowym zadaniem [Bronikowski, 2004].

Wychowanie do kultury fizycznej dokonuje się w szkole w czterech fundamentalnych dla zdrowego stylu życia obszarach:

- 1) filozoficznym – związanym z wyznaczeniem i realizowaniem określonego ideału wychowania w „kulturze dbałości o własne ciało i zdrowie”,
- 2) społeczno-kulturowym – związanym ze społeczną użytecznością (użytecznością) czynności,
- 3) biologicznym – zapewniającym odpowiedni rozwój somatyczno-motoryczny organizmu,
- 4) pedagogicznym – związanym z wyposażeniem ucznia w wiadomości i umiejętności niezbędne do aktywnego funkcjonowania.

Realizacja powyższych obszarów odbywa się poprzez edukację fizyczną w następujących kategoriach:

- 1) społeczna użyteczność rozwijana przez:
  - poszanowanie reguł gry i akceptowanie decyzji sędziego,

- promocję zachowań sportowych związanych z *fair-play*,
  - braterstwo sportowe,
  - samodyscyplinę i lojalność zespołową,
  - umiejętność przewodzenia w grupie, ale też podporządkowanie się innym,
  - kształtowanie odpowiedzialności zbiorowej i indywidualnej;
- 2) przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej przez rozwijanie:
- świadomości prozdrowotnej,
  - potrzeb oraz nawyków dbałości o ciało, jego fizyczną i psychiczną dyspozycję,
  - pozytywnego nastawienia do aktywnego spędzania czasu wolnego,
  - umiejętności umożliwiających permanentny udział w różnych formach aktywności ruchowej;
- 3) zapewnienie odpowiedniego rozwoju biologicznego przez stymulowanie:
- siły mięśniowej,
  - wytrzymałości sercowo-naczyniowej,
  - szybkości, zwinności i koordynacji,
  - właściwego sposobu żywienia,
  - higienicznego trybu życia,
  - dbałości o prawidłową postawę;
- 4) wyposażenie w podstawowe umiejętności w różnych formach aktywności ruchowej poprzez rozwijanie:
- podstawowych lokomocyjnych form ruchu: marsze, biegi, skoki, rzuty, chwytty,
  - ruchów złożonych oraz ruchów nielokomocyjnych: skłony, pchnięcia, kołysania,
  - umiejętności technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportu,
  - poczucia rytmu i estetyki ruchów łączonych (również w postaci układów choreograficznych),
  - przynajmniej dwóch sportów całego życia.

Głównym celem szkolnego wychowania fizycznego powinno być przygotowanie ucznia do aktywności ruchowej i czynnego uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej przez całe życie. W polskim systemie oświaty kluczowym dokumentem określającym cele i treści nauczania, umiejętności uczniów oraz zadania wychowawcze szkoły jest podstawa programowa. W chwili obecnej obowiązuje Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół [Dziennik Ustaw z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17]. Zgodnie z założeniami „zajęcia wychowania fizycznego muszą odbywać się w odpowiednich warunkach: w sali gimnastycznej lub w sali dostosowanej do zajęć ruchowych, a w dni pogodne na boisku szkolnym lub w terenie. Można także korzystać z innych obiektów sportowych, np. z pływalni. Aby te warunki zagwarantować, należy zajęcia te, nawet na etapie edukacji wczesnoszkolnej, wyodrębnić w planie zajęć wraz ze wskazaniem miejsca, gdzie mają się odbywać. Już na pierwszym etapie edukacyjnym prowadzenie zajęć wychowania fizycznego może być w części powierzone specjalistom, np. w celu prowadzenia ćwiczeń profilaktyczno-korekcyjnych” [Podstawa programowa z komentarzami, t. 8, 2009].

Pozwolę sobie przytoczyć fragment podstawy programowej dotyczącej edukacji wczesnoszkolnej w zakresie wychowania fizycznego.

I etap edukacyjny: klasy I-III

Treści nauczania – klasa I szkoły podstawowej

Wychowanie fizyczne. Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna.

I. Uczeń kończący klasę I:

- 1) uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;
- 2) potrafi:
  - a) chwytać piłkę, rzucać nią do celu i na odległość, toczyć ją i kozłować,
  - b) pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne,
  - c) wykonywać ćwiczenia równoważne;

- 3) dba o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce, przy stole itp.;
- 4) wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez:
  - szczepienia ochronne, właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny; właściwie zachowuje się w sytuacji choroby;
- 5) wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych (np. środków czystości, środków ochrony roślin);
- 6) wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i pomaga im.

Podane umiejętności dotyczą dzieci o prawidłowym rozwoju fizycznym. Umiejętności dzieci niepełnosprawnych ustala się stosownie do ich możliwości.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe na koniec klasy III szkoły podstawowej

Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna.

## II. Uczeń kończący klasę III:

- 1) w zakresie sprawności fizycznej:
  - a) realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut,
  - b) umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa;
- 2) w zakresie treningu zdrowotnego:
  - a) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód,
  - b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami,
  - c) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie;
- 3) w zakresie sportów całego życia i wypoczynku:
  - a) posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kołtuje, odbija i prowadzi ją,
  - b) jeździ np. na rowerze, wrotkach; przestrzega zasad poruszania się po drogach,

- c) bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego,
- d) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;
- 4) w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:
  - a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
  - b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,
  - c) wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
  - d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
  - e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych;
  - f) posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
  - g) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

### Zalecane warunki i sposób realizacji

Zaleca się, aby zajęcia z dziećmi prowadzone były na boisku, w sali gimnastycznej itp. Czas realizacji tego obszaru kształcenia ma być przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej uczniów.

Nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego wprowadza kilka istotnych zmian w wychowaniu fizycznym na wszystkich etapach edukacji. Dla pełnego ich zrozumienia należy rozpatrywać je w szerszym kontekście możliwości oraz obowiązków, jakie w dziedzinie wychowania fizycznego nakładają na szkołę przepisy prawa. Aby dobrze wykorzystać możliwości oraz aby należycie wypełnić obowiązki wynikające z podstawy programowej wychowania fizycznego, niezbędne jest respektowanie zapisów także innych aktów prawnych, z których dla realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego szczególne znaczenie mają:

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji czwartej godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego\*,
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.

Szczególnie ważne zmiany dla praktyki wychowania fizycznego dotyczą:

- a) zapisu treści nauczania w języku wymagań szczegółowych, czyli opis zadań, z którymi każdy przeciętny uczeń powinien poradzić sobie na zakończenie kolejnych etapów edukacji,
- b) poszerzenia treści wychowania fizycznego o wymagania szczególne z edukacji zdrowotnej.

### **Konsekwencje opisu treści wychowania fizycznego w języku wymagań edukacyjnych**

Zapis treści nauczania w języku wymagań szczegółowych będzie miał istotny wpływ na praktykę szkolną. Zmiana polega na odstępowaniu od opisywania procesu edukacji i zastępowaniu go przez zdefiniowanie jej efektów. Dotychczasowy system regulacji praktyki edukacyjnej zakładał, iż stosunkowo ogólne zapisy podstawy programowej są operacjonalizowane w programach nauczania. Autorzy programów, w tym nauczyciele – autorzy własnych programów nauczania, musieli uwzględnić nie tylko treści nauczania zapisane w podstawie programowej, ale również respektować standardy wymagań będące podstawą przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów. Ponieważ wspomniane rozporządzenie nie odno-

---

\* Obecnie przygotowujący jest projekt nowego Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczalnych form realizacji **dwóch godzin** obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, które zastąpi Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 9 grudnia 2003 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji czwartej godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego [Dz. U. Nr 217, poz. 2128].

siło się do wymagań edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego, cały obowiązek sformułowania założonych osiągnięć ucznia na poziomie operacyjnym spadał na autora programu wychowania fizycznego i korzystającego z niego nauczyciela. Skutkowało to większą niż w innych dziedzinach szkolnej edukacji różnorodnością programów nauczania. Różnorodność oferty programowej bez wątpienia stanowi o sile przedmiotu. Jednak po przekroczeniu pewnej granicy zaczyna zagrażać pożądanemu poziomowi jednolitości doświadczenia edukacyjnego uczniów.

W praktyce wychowania fizycznego skutkuje to sytuacją, w której uczniowie z różnych oddziałów, nawet w tej samej szkole, nie tylko mogą rozwinąć różne umiejętności, ale mogą nie rozwinąć żadnej takiej samej. Nowa podstawa programowa, nie pozbawiając nauczycieli możliwości autorskiego różnicowania osiągnięć uczniów, definiuje jednak pewien wspólny dla wychowania fizycznego standard cywilizacyjno-edukacyjny odwołujący się do wartości i czynności z zakresu kultury fizycznej, który musi być uwzględniony w każdym programie wychowania fizycznego realizowanym w polskich szkołach publicznych. Wspomniany edukacyjny wzorzec zapisany jest, przez analogię do pozostałych dziedzin edukacji, w postaci wymagań szczegółowych. Odnoszą się one do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym i są pogrupowane w siedem bloków tematycznych, z czego cztery pierwsze dotyczą I etapu edukacyjnego i dlatego przytoczę tylko te:

- 1) diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego;
- 2) trening zdrowotny;
- 3) sporty całego życia i wypoczynek;
- 4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;

I tak, np. w dziedzinie diagnozy sprawności, aktywności i rozwoju fizycznego uczeń:

- na I etapie edukacyjnym wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa,
- natomiast w dziedzinie sportów całego życia i wypoczynku uczeń:
- na I etapie edukacyjnym posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kozłuje, odbija i prowadzi ją,

## Komentarze do realizacji podstawy programowej

### *Ad. I*

Należy rozwijać umiejętności i wiadomości umożliwiające udział w zabawach i grach ruchowych organizowanych w szkole oraz podejmowanych w czasie spontanicznej aktywności fizycznej w czasie wolnym. Warto prezentować również zabawy i gry ruchowe dostosowane do warunków panujących na przydomowych podwórkach i placach zabaw.

### *Ad. II 1.a.*

Marszobieg polega na pokonywaniu dystansu w dowolny sposób (marszem, truchtem, biegiem) nieprzerwanie przez 15 minut bez współzawodnictwa. Zalecany jest bieg z liderem, który ułatwia dzieciom właściwe rozłożenie sił na dystansie. Przebyty dystans może być wskazówką do oceny wydolności fizycznej dziecka. Zanim dziecko weźmie udział w marszobiegu trwającym 15 minut, konieczne jest przygotowanie go do tego zadania za pomocą krótszych, stopniowo wydłużanych marszobiegów. Ze względu na monotonię takiej aktywności, szczególnie istotne jest utrzymywanie ciągłej motywacji do ukończenia marszobiegu. Należy również pamiętać, że każde dziecko powinno mieć możliwość pokonania trasy marszobiegu w indywidualnym tempie, dyktowanym własnymi możliwościami.

Wskazane próby sprawności łącznie z marszobiegiem umożliwiają ocenę sprawności fizycznej. Wskazany jest taki dobór, aby diagnozować zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem: gibkość kręgosłupa oraz siłę i wytrzymałość mięśni brzucha. Wyniki oceny zdolności motorycznych można odnosić do norm rozwojowych, natomiast wszelkie porównania wyników między dziećmi są dopuszczalne jedynie w sytuacji ich aprobaty dla takiej sytuacji. Wyniki prób sprawności powinny stanowić punkt wyjścia do określania indywidualnych potrzeb ucznia w zakresie aktywności fizycznej. Pomiaru sprawności należy dokonywać przynajmniej dwa razy w ciągu roku szkolnego.



### *Ad. II 2.a.*

Uczeń powinien rozpoznawać i wykonywać w klasie pierwszej 6, w drugiej 9, a w trzeciej 12 wybranych pozycji wyjściowych do ćwiczeń, z proponowanych: postawa zasadnicza, stanie jednonóż, siad prosty, siad rozkroczny, siad skrzyżny, siad skulony, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, leżenie przodem, leżenie tyłem, leżenie przewrotne, leżenie przerzutne. Ponadto uczeń powinien umieć ustawić się w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i kole.

Stwarzając uczniom możliwość udziału w rywalizacji, np. w ramach zabaw i gier ruchowych należy oprócz naturalnej chęci zwycięstwa, rozwijać motywacje i uczucie satysfakcji związane z faktem udziału w aktywności fizycznej. W czasie rywalizacji należy eksponować wszelkie przejawy zachowania zgodnego z podstawowymi normami *fair play*, ze szczególnym uwzględnieniem podporządkowania się decyzjom sędziego.

### *Ad. II 4.a.*

Wśród zabiegów higienicznych należy zwrócić szczególną uwagę na te, które oddalają ryzyko utraty zdrowia, np. mycie rąk przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety. Warto również na miarę możliwości szkoły, upowszechniać wzorce praktyk higienicznych bezpośrednio związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej, np.: przebieranie się do ćwiczeń oraz mycie całego ciała.

Aby racjonalnie kierować rozwojem motorycznym dzieci, trzeba wiedzieć, w których okresach ontogenezy organizm człowieka jest szczególnie podatny na oddziaływanie bodźców ruchowych wpływających na kształtowanie rozwoju fizycznego.

Moment, w którym dziecko przekracza próg szkolny, jest dla niego pewnego rodzaju wstrząsem fizjologicznym, spowodowanym zmianą trybu życia. W okresie wczesnoszkolnym trwa nadal proces osyfikacji szkieletu i w ostatnią fazę wkracza innerwacja mięśni ręki. Dziecko przychodząc do szkoły, przeżywa okres przyspieszonego wzrostu, który trwa mniej więcej do 10 roku życia. Roczny przyrost ciała wynosi w tym czasie około 6-8 cm. Rozwój mięśni postępuje dużo wolniej, a roczny przyrost masy ciała wynosi około 2-3 kg. Kośćciec jest giętki, elastyczny i odporny

na złamania, ale podatny na zniekształcenia, spowodowane długim siedzeniem w ławce, noszeniem w jednej ręce ciężkich przedmiotów. Szczególnie niebezpieczne może być boczne skrzywienie kręgosłupa – skolioza. Oprócz wad w płaszczyźnie czołowej mogą również wystąpić wady w płaszczyźnie strzałkowej – nadmierna kifoza i lordoza. Nadmierna lordoza szyjna może stać się przyczyną niedotlenienia mózgu, natomiast kifoza piersiowa może mieć wpływ na niepełną wydolność płuc. Stawy i więzadła charakteryzują się dużą ruchomością, co pozwala na stosowanie różnorodnych ćwiczeń zwłaszcza zwinnościowo – gibkościowych.

Narządy wewnętrzne są dobrze wykształcone i zaspokajają potrzeby rozwijającego się organizmu. Serce jest stosunkowo niewielkie, lecz rekompensuje ten stan duży przekrój naczyń krwionośnych, co ułatwia transport tlenu do komórek i tkanek. Dlatego dziecko po wysiłku potrzebuje niewiele czasu na wypoczynek. Płuca mają mniejszą pojemność niż dorosłego człowieka, dlatego większa jest częstotliwość oddechów – około 24 na minutę.

Dziecko rozpoczynające naukę szkolną wykazuje opanowanie wszystkich podstawowych form ruchowych, jednak nie są one należycie skoordynowane. W ciągu pierwszych dwóch lat nauki doskonali je i uczy się nowych. W klasie trzeciej wchodzi w szczególny okres rozwoju motoryki, cechujący się świadomymi ruchami. Następuje tworzenie i doskonalenie form kombinacji ruchowych takich jak chwyt z biegiem, rzut z rozbiegiem itp. Następuje wyraźny wzrost sprawności ogólnej, dziecko staje się podatne na wszelkie wzory ruchowe, silnie odczuwa zadowolenie z sukcesu motorycznego i dobrze wykonanego zadania ruchowego. Dostrzega się istotne przyrosty szybkości i wytrzymałości. Wysoki poziom motoryczny prezentują dzieci w zakresie zwinności, zręczności i gibkości. Obserwuje się znacznie szybszy przyrost siły kończyn dolnych niż górnych.

Poziom rozwoju motoryki w pierwszych latach nauki wpływa na powodzenie szkolne ucznia. Uczniowie sprawniejsi, wysportowani, bardziej ruchliwi zajmują wyższą pozycję w strukturze klasy. Musi to być jednak proces kontrolowany, rozwijający głównie tzw. rywalizację wewnętrzną. Uczeń walczy ze swoimi słabościami, poprzez poprawianie własnych

rezultatów budzi wiarę we własne siły, uzyskuje wiele pozytywnych emocji, kształtuje osobowość [Hurlock, 1985]. Szczególnie niekorzystny jest brak aktywności u dzieci. Zauważa się, że dzieci aktywniejsze ruchowo, a zatem i sprawniejsze odznaczają się lepszą koncentracją uwagi, wytrzymałością, odpornością psychiczną, mają nadto poczucie własnej kompetencji w przeciwieństwie do poczucia bezradności, charakteryzującego dzieci mniej sprawne. Jeszcze inne badania wskazują na istotny związek rozwoju ruchowego z akceptacją społeczną i przystosowaniem społecznym dzieci [Strzyżewski, 1990; Porębska, 1982; Hurlock, 1985]. Najczęściej jako skutki niższej sprawności motorycznej u dzieci wymienia się: poczucie niższości, uczucie zazdrości, kierowanie złości przeciwko dorosłym, odrzucenie społeczne, zależność, nieśmiałość, znudzenie itp. Przyznać należy, że konsekwencje społeczne i psychiczne tego zjawiska są znacznie groźniejsze od fizycznych. Może on wywołać zahamowanie rozwoju fizycznego, motorycznego, a nawet intelektualnego. Wstrząs związany z nagłą zmianą warunków życia, a szczególnie ograniczenia, jakie narzuca instytucja szkolna w zakresie ruchliwości dziecka, nie pozostają bez wpływu na ogólny rozwój ucznia. Właściwy rozwój ruchowy i praca nad własnym ciałem są psychologicznie i społecznie ważne. Dzieci mogą wyładować nadmiar energii, przez co lepiej znoszą napięcia i frustracje (katartyczna rola ćwiczeń – gr. *katharsis* – oczyszczenie). Dobry rozwój ruchowy daje dziecku poczucie pewności, zadowolenia, niezależności. Lepsze umiejętności ruchowe mogą zapewnić dziecku indywidualną rozrywkę. Właściwy rozwój ruchowy ułatwia akceptację społeczną, a nawet umożliwia dziecku zajmowanie roli przywódcy grupy. Dziecko ruchowo sprawne ma większe szanse na poczucie własnego bezpieczeństwa i poprawę odczuwania wartości własnego „ja” [Bronikowski, Śleboda, Bronikowska, Janowska, 2007]. W badaniach dowodzi się również występowania bezpośredniego związku między poziomem sprawności fizycznej a wynikami w nauce. Uczniowie o bardzo dobrym, wysokim oraz wybitnym poziomie sprawności fizycznej osiągają zdecydowanie lepsze wyniki w nauce niż dzieci o niskiej i dostatecznej sprawności fizycznej. Moje badania potwierdziły, że wysoki poziom sprawności fizycznej warunkuje dobre i bardzo dobre wyniki w nauce dzieci w młodszym wieku szkolnym

[Nadachewicz, 2011]. Dzieci o niskiej sprawności ogólnej gorzej adaptują się do wymagań stawianych przez szkołę i wykazują trudności w dostosowaniu się do grupy rówieśników. Z drugiej strony nadmierna gotowość do ruchu, brak koncentracji na jednej czynności może być powodem poważnych kłopotów wychowawczych i podstawowym źródłem trudności w przyswajaniu umiejętności nie tylko ruchowych [Hurlock, 1985].

Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe, mające kształtować określone zdolności motoryczne, stanowią treść programu wychowania fizycznego. Będą rozwijały konkretne sprawności tylko wtedy, gdy będą wykonywane według określonych zasad i metod postępowania.

Zasady nauczania jako podstawy postępowania pedagogicznego powinny być implikowane przez proces poznawczy. Każdy nauczyciel na podstawie własnej praktyki pedagogicznej powinien ustalić zbiór zasad nauczania, których będzie przestrzegał i którymi będzie się kierował w dydaktycznym opracowaniu określonych treści nauczania.

W tradycyjnej dydaktyce wymienia się najczęściej następujące zasady nauczania:

**1. Zasada świadomej aktywności** – nazywana również zasadą samodzielności działania i myślenia, realizacja tej zasady wymaga respektowania wszelkich naturalnych skłonności uczniów do samodzielnego działania i świadomego stwarzania optymalnych warunków dla rozwoju samodzielności myślenia uczniów. W toku zajęć ruchowych w myśl tej zasady należy stawiać uczniów w sytuacjach wymagających od nich samodzielnego rozwiązania zadań taktycznych lub technicznych. Wiąże się to ze stylem pracy nauczyciela, który nie powinien tylko nakazywać wykonywania ćwiczeń i podawać gotowych schematów czynności, a raczej proponować, sugerować i rozważać razem z uczniami koncepcje rozwiązań określonych zadań ruchowych.

**2. Zasada pogłębowości** – bywa nazywana zasadą wszystkich zasad, wpływ na sformułowanie zasady miał J.A. Komeński. Łączy ona poznanie zmysłowe z abstrakcyjnym. W procesie szkolenia ruchowego wymaga wykorzystania bezpośredniego pokazu. Pokaz danej formy ruchu, ćwiczenia ruchowego powinien być wykonywany przez nauczyciela lub sprawnego ucznia. Pokaz może mieć formę obserwacji, zawodów, formę

pokazów sportowych. Pełna realizacja wymaga od nauczyciela także stosowania w miarę możliwości takich pomocy naukowych jak: film, zdjęcia, rysunki, tablice, lustra, nagrania magnetofonowe. Pomoce te w sposób pośredni ułatwiają kształtowanie odpowiednich wyobrażeń myślowych i ułatwiają tym samym proces nauczania.

3. **Zasada systematyczności** – obowiązuje zarówno nauczyciela jak i ucznia. W odniesieniu do nauczyciela wskazuje na planowanie pracy oraz dobieranie treści kształcenia zawierających cały dorobek wiedzy oraz stan umiejętności uczniów. Systematyczność musi być również widoczna w równomiernym rozkładzie nauczania, materiał powinien być ułożony według logicznego toku, co oznacza, że w przekazywanych wiadomościach lub umiejętnościach nie może być luk i niepowiązanych faktów. W postępowaniu z uczniami nauczyciel musi stosować rytmiczny tryb pracy oraz musi określić stan wyjściowy umiejętności uczniów, by w dalszej pracy systematycznie do niej nawiązywać. W myśl tej zasady nauczyciel jest zobligowany do podania planu, rozkładu zajęć na dłuższy okres, aby uczeń był świadomy, że realizowane przez niego aktualnie ćwiczenia stanowią fragment większego zadania ruchowego. Uogólniając tę zasadę, można stwierdzić, że zawiera ona sposób pracy nauczyciela, dobór treści ćwiczeń oraz sposób pracy ucznia.

4. **Zasada przystępności** – zwana również zasadą indywidualizacji, przystępności, stopniowania trudności. Wymaga w uwzględnieniu w kształceniu bardzo prostych postulatów dydaktycznych polegających na przechodzeniu – od tego, co bliskie, do tego, co dalekie, od łatwiejszego do trudniejszego, od znanego do nieznanego. Zasada ta wymaga również uwzględniania różnic związanych z przebiegiem rozwoju dziewcząt i chłopców, a więc prowadzeniu zajęć ruchowych oddzielnie dla dziewcząt i chłopców. Nauczyciel w zależności od grupy uczniów musi odpowiednio dobierać zakres ćwiczeń i ich charakter, uwzględniając stopień ich trudności i porównując go z możliwościami uczniów i ich wydolnością. W zajęciach sportowych zasada przystępności wskazuje na konieczność prowadzenia w pierwszym okresie szkoleniowym zajęć ogólnorozwojowych, potem dopiero specjalistycznych.

5. **Zasada trwałości wiedzy i umiejętności** – wymaga stosowania takich metod i środków, dzięki którym wiadomości i umiejętności uczniów będą się stawać coraz bardziej trwałe, dokładne, usystematyzowane, użyteczne. Przy utrwalaniu ćwiczeń ruchowych ważny jest dobór treści nauczania, aby wielokrotne powtarzanie określonego zadania ruchowego nie było nużące. Utrwalanie powinno odbywać się podczas każdej lekcji. Ponadto nauczyciel powinien przeprowadzać lekcje wf o charakterze syntetycznym, nastawione na utrwalanie elementów techniki, taktyki. Zdobyte nawyki ruchowe należy doprowadzić do perfekcji, zachowując przy tym ich plastyczność i użyteczność życiową. Elementy nowo poznane muszą łączyć się z poznanymi dawniej, aby z kolei mogły stać się punktem wyjścia do dalszych ogniw procesu ruchowego.

6. **Zasada stopniowego natężenia wysiłku** wymaga od nauczyciela odpowiedniego modelowania krzywej natężenia wysiłku. Należy pamiętać, że dzieci 7-9 letnie szybko się męczą, ale i szybko wypoczywają. W myśl tej zasady jednostkę metodyczną rozpoczynamy zawsze od ćwiczeń o małej intensywności, przechodząc do bardziej intensywnych. Ćwiczenia o dużym ładunku emocjonalnym umieszczamy pod koniec części głównej lekcji.

7. **Zasada wszechstronności** poleca ujmowanie procesu wychowania fizycznego w łączności z innymi działami wychowania i nauczania, właściwe oddziaływanie na sferę motoryczną i psychiczną oraz rozwój intelektualny oraz społeczno-moralny. Zgodnie z tą zasadą, nauczyciel na każdej lekcji ma wszechstronnie oddziaływać na organizm poprzez ćwiczenia kształtujące nóg, ramion, tułowia, równoważne, podskoki itp., wprowadzać ćwiczenia utylitarne, wykorzystywać dzieci do procesu dydaktycznego jako współtwórców i współorganizatorów, kształcić pozytywne postawy wobec kultury fizycznej.

8. **Zasada zmienności pracy mięśniowej** ma zastosowanie jedynie na lekcjach wychowania fizycznego. Dotyczy ona umiejętnego dobierania ćwiczeń pod względem charakteru pracy mięśniowej. Należy pamiętać, aby nie wprowadzać bezpośrednio po sobie ćwiczeń wpływających na tę samą zdolność motoryczną lub grupę mięśniową, stosować zmienność pozycji wyjściowych oraz przeplatać ćwiczenia statyczne dynamicznymi,

w miejscu ćwiczeniami w ruchu, wymagające znacznego skupienia uwagi z ćwiczeniami rozluźniającymi.

Ciekawym sposobem na realizację wymienionych zasad, a w szczególności zasady 7, jest wykorzystanie piłek „Edubal”. To ciekawy środek dydaktyczny, który uczy i bawi. Sprawiają, że szkoła staje się dla uczniów miejscem atrakcyjnym. Stosowane w czasie zajęć rozwijają u dzieci umiejętność współpracy i współdziałania, twórczego myślenia, motywują wszystkich do aktywności ruchowej, dając szansę mniej sprawnym ruchowo wykazania się walorami intelektualnymi, a dzieciom o wyższej sprawności intelektualnej walorami ruchowymi. Nauczycielom umożliwiają poszukiwanie i tworzenie nowych rozwiązań w bardziej efektywnym osiągnięciu celów edukacyjnych zawartych w podstawie programowej. „Edubal” to zestaw piłek edukacyjnych wykorzystywanych w nauczaniu zintegrowanym w edukacji szkolnej i przedszkolnej, umożliwiający połączenie aktywności ruchowej z przekazywaniem wiedzy z różnych dziedzin ujętych w programach edukacyjnych.

Pomysł wykorzystania ich w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej powstał w Katedrze Zespołowych Gier Sportowych w AWF Wrocław, a pomysłodawcami są: prof. dr hab. Zbigniew Naglak – przewodniczący Rady Programowej Fundacji na rzecz Rozwoju Edukacji Sportowej Dzieci Doktora Edubala, dr Tadeusz Rzepa, prof. dr hab. Andrzej Rokita – pracownicy naukowo-dydaktyczni w Katedrze Zespołowych Gier Sportowych AWF Wrocław oraz mgr Marek Nowicki – wieloletni sędzia koszykówki i działacz Szkolnego Związku Sportowego. Producentem jest firma VEGA Europe.

Po raz pierwszy pojawiły się w kwietniu 2002 roku. Trafiły do pięciu wrocławskich szkół podstawowych, w których odbyły się badania pilotażowe. Do projektu przystąpili nauczyciele: oddziału przedszkolnego, klas I-III oraz klas integracyjnych. Ich zadaniem było zdiagnozowanie piłek edukacyjnych, jako środka dydaktycznego wykorzystywanego do zwiększenia efektywności kształcenia dzieci oraz wydanie opinii na temat nowego przyboru. Piłki edukacyjne „Edubal” spotkały się z pozytywnym przyjęciem i akceptacją. Zestaw piłek edukacyjnych „Edubal” został wpisany do wykazu środków dydaktycznych do użytku szkolnego i przeznaczonego do

czony do kształcenia ogólnego i kształcenia zintegrowanego, na poziomie szkoły podstawowej [nr zlecenia 1566/2003 – na podstawie rozporządzenia MENiS –Dz. U. z 2002 r. Nr 69, poz. 635]. Uzyskały także pozytywną rekomendację Komisji Sejmowej do spraw Sportu.

W skład zestawu wchodzi:

- 94 piłki do minigier zespołowych w czterech kolorach:
  - żółtym i zielonym – 70 sztuk – z namalowanymi literami i cyframi
  - czerwonym i niebieskim – 20 sztuk – ze znakami matematycznymi i interpunkcyjnymi
- 4 piłki: do siatkówki, piłki nożnej i ręcznej oraz koszykówki.

Piłki żółte i zielone są budową przystosowane są do gier w koszykówkę, a czerwone i niebieskie – do gier w siatkówkę. Oba rodzaje piłek opracowane są w rozmiarze nr 3, takim, że ich wielkość oraz ciężar odpowiadają normom rozwojowym dzieci do lat 10.

„EduBale” sprzyjają wszechstronnemu rozwojowi ucznia – rozwojowi ruchowemu, rozwojowi funkcji percepcyjnych, poznawczych, rozwojowi społecznemu, a w szczególności: realizacji jednego z założeń reformy oświaty, jakim jest dostosowanie sposobów nauczania do naturalnej w tym wieku aktywności ruchowej dziecka – polisensorycznemu uczeniu się. Każde dziecko ma szansę uczenia się zgodnie z preferowanym przez siebie systemem sensorycznym – integrowanie zespołu klasowego; rozwijanie komunikacji werbalnej i pozawerbalnej; kształcenie umiejętności współdziałania w zespole; zapobieganie powstawaniu wad postawy; rozwijanie spostrzegawczości wzrokowej, słuchowej, sprawności manualnej oraz koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej; kształcenie uwagi, pamięci, myślenia, wyobraźni; rozbudzanie ciekawości poznawczej, aktywności umysłowej; rozwijanie pomysłowości, kreatywności, twórczości; planowanie czynności; rozumienie i zapamiętywanie poleceń; przeżywanie pozytywnych emocji – radości, przyjemności oraz rozładowanie napięcia nerwowego i obniżanie tonusu mięśniowego i in. Oto kilka ćwiczeń wykorzystujących piłki edukacyjne w nauce pisania, czytania i liczenia, które można przeprowadzić w ramach zajęć wychowania fizycznego: 1. Toczenie piłek po śladzie: na podłodze narýsowana



jest litera lub cyfra, dzieci toczą piłkę, mającą tę samą literę lub cyfrę wzdłuż linii zgodnie z kierunkiem pisowni. 2. Układanie napisu: piłki rozrzucone po sali, a dzieci dobierają się parami i losują wyrazy zapisane na paskach papieru. Dzieci szukają odpowiednich piłek i po znalezieniu wracają biegiem do swojego wyznaczonego miejsca. Następnie układają z piłek taki sam napis jak na paskach papieru, koniec zadania sygnalizują podnosząc rękę do góry. Wygrywa ta para, która najszybciej oraz poprawnie ułożyła wyraz i potrafi go odczytać. 3. Poznawanie imion: dzieci stoją pod ścianą i bacznie obserwują rozrzucone po całej sali piłki. Nauczyciel rozkłada w różnych miejscach na podłodze kartki z imionami wszystkich uczniów. Na dany sygnał, jedno dziecko szuka karteczki ze swoim imieniem oraz piłki z literą, która rozpoczyna jego imię, jest na końcu jego imienia, jest trzecią z kolei, i jak najszybciej zatrzymuje się przy swoim napisie. Następnie kozłując biega dookoła swojej karteczki dopóki kolejna osoba nie zatrzyma się przy swoim imieniu. Wtedy siada i dopinguje swoim kolegom. 4. „Od zera wzwyż”. Dzieci podzielone na dwa zespoły. Na sygnał biegają kolejno do zestawu piłek po drugiej stronie sali, przeskakując przez rozłożone na podłodze, w dowolny sposób, woreczki. Dobierają po jednej piłce i ustawiają się z nimi, w wyznaczonym miejscu, w kierunku wzrastającym, począwszy od 0 do 9. Wygrywa zespół, który szybciej się ustawi. 5. Porównywanie zbiorów: na sali są piłki, a dzieci tworzą krąg wokół nich. Nauczyciel układa 5 obręczy, do których dzieci będą wkładały piłki zgodnie z ich kolorem. Podczas wykonywania zadania, dzieci poruszają się „tiptopami”. Gdy skończą układanie piłek, przeliczą je. Wspólnie ustalają, która obręcz zawiera więcej piłek, najmniej i tyle samo, a następnie układają pomiędzy nimi na ringach znaki matematyczne. Do tej zabawy można użyć dowolną liczbę piłek. Należy jednak pamiętać, by przeliczanie i porównywanie nie stanowiło dla dzieci problemu [Żak, 2004].

Metoda to zbiór czynności, środków i sposobów postępowania stosowanych świadomie do osiągnięcia określonego celu. W literaturze funkcjonuje wiele typologii.

Oto niektóre z nich:

### *Metody kształcenia i wychowania fizycznego*

Metody według kryteriów psychologiczno-pedagogicznych można podzielić na trzy grupy :

- **metody odtwórcze (reproduktywne):**
  - a) metoda naśladowcza ścisła,
  - b) metoda zadaniowa ścisła;
- **metody aktywizujące osobowość ucznia:**
  - a) metoda ilustracji lub opowieści ruchowej,
  - b) metoda zabawowa klasyczna,
  - c) metoda zadaniowa,
  - d) metoda bezpośredniej celowości ruchu,
  - e) metoda programowego uczenia się i usprawniania;
- **metody twórcze (kreatywne):**
  - a) metoda ruchowej ekspresji twórczej (improwizacji ruchowej R. Labana),
  - b) metoda C. Orffa,
  - c) metoda problemowa,
  - d) metoda Marii i Alfreda Kniessów,
  - e) metoda ruchu rozwijającego Veroniki Sherborne.

#### **Metody nauczania techniki ćwiczeń ruchowych:**

- metody nauczania ćwiczeń w całości;
- metody nauczania ćwiczeń częściami;
- metody kombinowane.

#### **Metody wychowawczego oddziaływania.**

##### **Metody wpływu osobistego wychowawcy:**

- a) wysuwanie sugestii;
- b) perswazji;
- c) działanie przykładem osobistym;
- d) wyrażanie aprobaty.

##### **Metody wpływu sytuacyjnego:**

- a) nagradzanie wychowawcze;
- b) karanie wychowawcze;
- c) instruowanie;

- d) organizowanie doświadczeń wychowanka;
- e) uświadamianie antycypacji następstw zachowań społecznych;
- f) przydzielenie funkcji i ról społecznych;
- g) ćwiczenia.

#### **Metody wpływu społecznego:**

- a) modyfikacja celów zespołu;
- b) kształtowanie norm postępowania w zespole;
- c) przekształcenie struktury wewnętrznej zespołu przez wzmocnienie jednostek wywierających dodatni wpływ;
- d) nadawanie właściwego kierunku działania kontroli społecznej w zespole.

#### **Metody kierowania samowychowaniem.**

#### **Metody intensyfikujące zajęcia wychowania fizycznego:**

- metoda stawiania zadań dodatkowych;
- metoda obwodowa stacyjna;
- tor przeszkód;
- ćwiczenia ze współćwiczącym.

Poniżej przedstawiam zestaw zmodyfikowanych ćwiczeń metodą ruchu rozwijającego Veroniki Sherborne:

#### **Przybory: gazety**

1. Zabawa bieżna „Berek parami” uczniowie dobierają się parami i trzymając się za ręce tworzą jedność. Jedna z par zostaje berkiem. Para dotknięta przez berka goni.

2. Ćwiczenia kształtujące.

Dzieci nadal pozostają w parach. Każda para otrzymuje od nauczyciela gazetę. Gazety nie wolno rozerwać. Przypominamy o tym dzieciom przy każdym kolejnym ćwiczeniu:

- pary stoją w rozсыпce naprzeciwko siebie, trzymają gazety w rękach, wznoszą gazety w górę do wyprostowania ramion i opuszczają w dół;
- pary stoją w rozсыпce naprzeciwko siebie, trzymają gazety w rękach na wysokości barków tak, że jedna osoba ma ręce wyprostowane, a druga zgięte – łokcie odwiedzone w tył. Ruch piłowania drzewa;

- pary stoją w rozsypanie tyłem do siebie, ramiona w bok. Gazeta trzymana przez jedno dziecko prawą, a przez drugie lewą ręką. Przeniesienie gazety nad głowę, w górze zmiana rąk i przeniesienie na drugą stronę ciała;
  - pary stoją w rozsypanie tyłem do siebie. Jedno z dzieci trzyma gazetę. Na umówiony przez siebie sygnał dzieci robią skręt tułowia w tył raz w prawo, raz w lewo przekazując sobie gazetę. Nie odrywamy stóp od podłoża;
  - pary stoją w rozsypanie tyłem do siebie tak, żeby plecami trzymać gazetę. W tej pozycji dzieci wykonują przysiady, tak, aby gazeta nie wypadła;
  - w parach siad prosty, stopy dzieci stykają się ze sobą. Jedno dziecko trzyma gazetę, robiąc skłon tułowia w przód podaje gazetę koledze, drugie odbiera gazetę wykonuje leżenie tyłem, powrót do siadu i przekazuje gazetę koledze. Ten wykonuje te same czynności;
  - w parach leżenie przodem naprzeciwko siebie, gazeta trzymana w wyprostowanych rękach, jak najwyższe uniesienie gazety.
3. Zabawa z mocowaniem „Zawody sumo”: dzieci w parach ustawiają się na rozłożonej gazecie. Na sygnał nauczyciela starają się wypchnąć kolegę z gazety.
  4. Zabawa skoczna: „Przeskocz przeszkodę”: dzieci w parach stają na obwodzie koła wszystkie w tym samym kierunku, kładą przed sobą swoje gazety. Trzymają się za ręce. Na hasło „Przeskocz przeszkodę” przeskakują obunóż leżące gazety, aż dotrą z powrotem na swoje miejsce.
  5. Zabawa rzutna „Trafię do celu”. Dzieci ustawione jak wyżej. W parach rozrywają swoje gazety na dwie części i zgniatają je w kule. Rzucają do kosza ustawionego w środku koła najpierw prawą, a potem lewą ręką.
  6. Zakończenie zabawa ze śpiewem „Dwóm tańczyć się zachciało”.

Wiele szkół uczestniczy obecnie w projekcie „Radosna szkoła”. Dzięki temu baza sportowa wzbogaca się o place zabaw dla uczniów klas I-III. Można je wykorzystać do realizacji lekcji z wychowania fizycznego. Pro-

ponują tor przeszkód na placu zabaw, gdzie dziecko będzie mogło poruszać się we własnym tempie. Można to zrealizować na wiele sposobów.

1. Bieg z wyznaczonej linii startu;
2. Przeskok obunóż przez dwie małe opony; przeczolganianie pod dwiema dużymi oponami; przeskok przez dwie pozostałe opony (na placu znajdują się opony wkopane w ziemię);
3. Bieg tyłem;
3. Wejście na zestaw drewniany i zjazd ze ślizgawki;
4. Bieg do piaskownicy;
6. Przejście krokiem mierniczym przez krawędź piaskownicy z wyprostowanymi rękoma;
7. Bieg;
8. Wejście na zestaw drewniany i przejście po ruchomych belkach co drugą;
9. Czworakowanie;
10. Wejście i zejście przodem po drabince;
11. Slalom pomiędzy drzewami;
12. Szybki bieg na miejsce mety.

Inny sposób to wykorzystanie elementów biegu na orientację. Starsze dzieci można podzielić na grupy 4-osobowe i przygotować im schematyczną mapkę placu zabaw, na której będą zaznaczone kolejne przyrządy. Na przyrządach z kolei pojawią się kartki z oznaczeniami z mapy. Każdy zespół otrzymuje mapkę, według której wykonuje ćwiczenia w innej kolejności, tak, aby nie doszło do spotkania dwóch grup dzieci w tym samym miejscu.

Podsumowując niniejszy rozdział należy pamiętać, aby:

- rozpoczynając pracę z klasą I przeprowadzić diagnozę wstępną, aby poznać stan wyjściowy, ocenić poziom rozwoju cech motorycznych, umiejętności i wiedzy naszych dzieci;
- treści realizowanych zajęć ruchowych powinny korespondować z treściami realizowanymi w programach nauczania zintegrowanego, zgodnie z Podstawą programową dla I etapu edukacyjnego;
- zajęcia należy prowadzić w taki sposób, aby zadbać o wszechstronny rozwój uczniów;

- dobór treści dostosować do poziomu indywidualnych możliwości i potrzeb dzieci;
- prowadzić zajęcia zgodnie z zasadami lekcji wychowania fizycznego;
- dobór metod, środków i form prowadzenia zajęć, ma zapewnić optymalny poziom procesu nauczania i zapewnić bezpieczeństwo ćwiczącym;
- na bieżąco dokonywać oceny poziomu umiejętności, wiedzy oraz rozwoju sprawności motorycznej dzieci;
- motywować uczniów do aktywnego udziału w zajęciach oraz zachęcać do aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu;
- każde zajęcia analizować i poddawać ewaluacji.

#### BIBLIOGRAFIA

- Bronikowski M. (red.) (2004), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, Poznań, eMPI<sup>2</sup>, s. 7-16.
- Bronikowski M., Śleboda R., Bronikowska M., Janowska M. (2007), *Wychowanie fizyczne poprzez zabawy i gry ruchowe*, Poznań, AWF, s. 35-38.
- Dutkiewicz K., Konieczny T. (2001), *Wychowanie fizyczne w edukacji klas młodszych*, Warszawa, Fundacja Studiów i Badań Edukacyjnych, s. 12-19.
- Hurlock E. B. (1985), *Rozwój dziecka*, przekł. B. Hornowski, K. Lewandowska, B. Roseman, Warszawa, PWN.
- Nadachewicz K. (2011), *Związek między edukacją ruchową a osiągnięciami szkolnymi dziecka w młodszym wieku szkolnym*, [w:] *Kierunki rozwoju edukacji w zmieniającej się przestrzeni społecznej*, A. Cudowska (red.), Białystok, Trans Humana, s. 279-285.
- Podstawa programowa z komentarzami (2009), t. 8, *Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*, Warszawa, MEN.
- Porębska R. (1982), *Osobowość i jej kształtowanie się w dzieciństwie i młodości*, Warszawa, WSiP.
- Strzyżewski S. (1990), *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa, WSiP.
- Tataczuk J. (2004), *Metodyka wychowania fizycznego zagadnienia wybrane*, Zielona Góra, Wydawnictwo Uniwersytetu Zielonogórskiego, s. 50-52.

Żak A. (2004), *100 gier i zabaw ruchowych dla dzieci sześcioletnich z wykorzystaniem piłek edukacyjnych* Edubal, Wrocław, Fundacja na Rzecz Rozwoju Edukacji Sportowej Dzieci Doktora Edubala, s. 7-8, 21-22, 38-39.

**LITERATURA, DO KTÓREJ WARTO SIĘGNAĆ, ABY POSZERZYĆ WIADOMOŚCI NA TEMAT ZASYGNALIZOWANYCH W ROZDZIALE ZAGADNIEŃ Z ZAKRESU**

**METODYKI:**

- Frołowicz T. (2001), *Moja sprawność i zdrowie: przewodnik metodyczny dla nauczycieli I etapu edukacji*, Gdańsk, Fokus.
- Giergielewicz B., Stolarczyk E. (2003), *Ćwiczenia gimnastyczne i gry sportowe w klasach I-III*, Warszawa, Żak.
- Gutkowska-Wyrzykowska E., (2009), *Problematyka oceny szkolnej z wychowania fizycznego w kształceniu zintegrowanym*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 11, s. 22-29.
- Kierczak U. (2010), *Zdrowie, sport, rekreacja: wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej. Poradnik metodyczny*, Kraków, Impuls.
- Kurek-Paszczuk A. (2010), *Gimnastyka twórcza Labana – pomysłem na lekcję wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 1, s. 34-42.
- Kurzak M. (2009), *Przygotowanie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej – do prowadzenia lekcji wf*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 7, s. 43-47.
- Madejski E. (2008), *Nowa reforma programowa wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej*, „Lider”, nr 11, s. 5-6.
- Madejski E., Węglarz J. (2008), *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego: podręcznik dla nauczycieli i studentów*, Kraków, Impuls.
- Owczarek S. (2007), *Gimnastyka przedszkolaka*, Warszawa, WSiP.
- Rokita A. (2010), *Założone a rzeczywiste efekty kształcenia zintegrowanego z wykorzystaniem piłek edukacyjnych*, „Lider”, nr 4, s. 13-14.
- Suliusz S. (red.) (2000), *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym*, Warszawa, WSiP.

## SUMMARY

*Katarzyna NADACHEWICZ*

*Basic Methodology of Physical Education*

*– Selected Items*

Apart from developing man's health capabilities, participation in various forms of activity is an excellent means to shape interpersonal bonds as well as a crucial element of our civilization's social and cultural progress. Education for physical culture in school conditions comprise four areas: philosophical, social-cultural, biological and pedagogical. The aims of the school physical education are set forth in the BASIC CURRICULUM OF PRE-SCHOOL AND GENERAL EDUCATION specifying in details the achievements of a pupil graduating from subsequent years of the I educational stage, i.e. in primary school's I-III grades. Educational standards thereof encompass four thematic blocks: a diagnosis of physical fitness and activity and physical development, health training practice, sports of entire life, and relaxation, safe physical activity and personal hygiene. The proposed exercises and motor games and plays shape pupils' motor abilities and develop specific fitness abilities because they include (specific for a small child's education) principles and strategies/methods of methodological conduct in the scope of physical education.