



METODA ZABAWOWO-KLASYCZNA A ZDROWOTNE WALORY LEKCJI W PLENERZE

DR HAB. ADAM JURCZAK • DR ROBERT MAKUCH

Aktywność fizyczna towarzyszy ludzkości od wieków, a założenia wychowania fizycznego ewoluowały wraz z rozwojem cywilizacyjnym, kultury ogólnej, nauk humanistycznych i przyrodniczych oraz poglądów pedagogicznych panujących w danej epoce¹. Rozwój metod, form czy zasad realizacji zajęć ruchowych to dynamiczny proces od czasów najdawniejszych do teraźniejszych. Powstało wiele różnorodnych klasyfikacji metod stosowanych w procesie kształcenia i wychowania fizycznego, a podstawą każdej z nich była metoda zabawowo-klasyczna. Wykorzystywana jest ona od starożytności po dzień dzisiejszy. Chcielibyśmy przedstawić w tym tekście zastosowanie tej metody podczas zajęć terenowych w kontekście jej walorów zdrowotnych i założeń podstawy programowej dla I etapu edukacji.

Należy także podkreślić, iż strategia użycia metod kształcenia i wychowania podczas lekcji wychowania fizycznego mówi, że nauczyciel nie powinien ograniczać się do korzystania z tylko jednej metody. Umiejętne wykorzystywanie różnych metod skutkuje bardziej wszechstronnym oddziaływaniem na ciało i osobowość uczniów oraz uatrakcyjnia lekcje. Przy doborze metod należy kierować się względami dydaktyczno-wychowawczymi i indywidualnymi

potrzebami uczniów, które są zmienne, bo czasami zależą od potrzeby chwili i w sposób stały podlegają wpływom danego okresu rozwojowego, w którym znajduje się nasz podopieczny, tak w aspekcie somatycznym, motorycznym (metody kształcenia), osobowościowym i społecznym (metody wychowawcze), jak np.:

- a. użycie metod zabawowych (zabawowo-naśladowczej, zabawowo-klasycznej, opowieści ruchowej) jest podstawą w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym (klasy 1-2), a metod ścisłych (programowanego uczenia, zadaniowej ścisłej, naśladowczej ścisłej) w grupach dzieci starszych, przygotowanych do pracy samodzielnej²;
- b. rozpoczynając naukę techniki ruchu można zacząć np. od metody naśladowczej ścisłej, a po wstępnym wyobrażeniu struktury ruchu przejść do metody zadaniowej ścisłej, w której w tym samym czasie przekazywana będzie wiedza metodą pokazu, a do nauki ruchu można wykorzystać metodę syntetyczną, analityczną lub mieszaną³;

¹ S. Strzyżewski, *Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym i jego metodach*, AWF, Katowice 2002.

² K. Górna-Lukasik, W. Garbaciak, *Szkolne wychowanie fizyczne*, AWF, Katowice 2012.

³ S. Szczepański, *Kluczowe zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego*, Opole 2017.

METODA ZABAWOWO-KLASYCZNA A ZDROWOTNE WALORY LEKCJI W PLENERZE

c. stosowanie metody pracy w zastępach sprawnościowych ułatwia różnicowanie skali trudności ćwiczeń dla poszczególnych grup uczniów.

Odpowiednio dobranymi zadaniami osiągamy różne cele szczegółowe lekcji. Ten sam cel, np. nauka przewrotu w przód (U)⁴, przepisy gry w obronie w koszykówce (W), świadomość zasad współpracy w grupie (P), trening wytrzymałości (S) i wiele innych można osiągać różnymi metodami i środkami – przykładem może być użycie metody w kontekście indywidualnych różnic w osobowości uczniów, zdolnościach ruchowych, sprawności motorycznej, stanie zdrowia, nastawieniu, upodobaniach, zainteresowaniach, doświadczeniach lub zwykłej zmiany pogody w warunkach lekcji w terenie czy ograniczeń w dostępie do środków dydaktycznych (baza, przybory, przyrządy i inne). Zatem dobór odpowiednich metod dydaktyczno-wychowawczych powinien z jednej strony uwzględniać charakter i istotę zadania, a z drugiej szeroko pojętą zmienność indywidualnych uwarunkowań zewnętrznych. Innymi słowy, metody powinny być dobierane do potrzeb wynikających z okoliczności, jakie towarzyszą zadaniu. Nie istnieje jedynie słuszna metoda. Jakość metody mierzy się trafnością jej zastosowania w danym momencie. Niekiedy sprawdzona metoda staje się mało użyteczna, a innym razem metoda mało uznana daje dobre wyniki. Przy doborze metod należy pamiętać też o przestrzeganiu szeregu zasad dydaktycznych, zwłaszcza przystępności i stopniowania trudności. Przed realizacją zadania ruchowego należy zawsze przemyśleć strategię jego realizacji, czyli dobór środków ruchowych i metod, w tym organizacyjnych. Umiejętność takiego działania świadczy o kompetencjach metodycznych nauczyciela⁵.

Aktywność fizyczna to nie tylko zestawy ćwiczeń, to także kontakt ze środowiskiem naturalnym, które wpływa korzystnie na rozwój organizmu. Zdrowotne potrzeby somatyczne w połączeniu z ruchem mogą być realizowane przez: plenerową aktywność fizyczną, hartowanie na trudności życiowe

i ekstremalne bodźce termiczne, wspomaganie mechanizmów obronnych organizmu, regulację żywienia i spalania nadmiaru pożywienia, doskonalenie postugiwania się ciałem, podtrzymywanie lub poprawianie adaptabilności organizmu, dążenie do komfortu sprawnościowo-wydolnościowego, opóźnianie zmian inwolucyjnych, oddziaływanie korekcyjne i rehabilitacyjne, doskonalenie wszystkich narządów i zmysłów. Z kolei potrzeby zdrowotne o podłożu psychicznym mogą być realizowane przez: wyjście z zamkniętych pomieszczeń, ucieczkę od natłoku informacji, psychoterapię kolorami i dźwiękami natury, akupresurę poprzez chodzenie boso, kąpiele powietrzne, słoneczne i wodne, naturoterapię, łagodzenie ujemnych emocji i stresów, terapię przestrzeni⁶.

Wydaje się, że wymienione rodzaje potrzeb w różnym stopniu można zaspokajać w ramach zajęć plenerowych opartych na założeniach treningu zdrowotnego, którego efekty mogą zależeć od podłoża profilaktyczno-terapeutycznego lub poziomu aktywności fizycznej. Pierwsze z nich (podłoże profilaktyczno-terapeutyczne) może być realizowane w wyniku oddziaływania: powietrza (większa wilgotność, większe wysycenie tlenem, lepsza regeneracja błon śluzowych, lepsze samopoczucie, terapeutyczne działanie ozonu), wiatru (tonizujące działanie na układ вегетatywny, poprawa wentylacji płuc), słońca (przekrwienie naczyń skórnych, obniżenie ciśnienia tętniczego, pobudzenie układu nerwowego), wody słodkiej (w wyniku kąpiele: hartowanie, pobudzenie układu krwionośnego i nerwowego, poprawa snu), wody morskiej (w wyniku kąpiele: hartowanie, przyspieszenie spalania cukrów i tłuszczu, poprawa pracy nerek, stabilizacja ciśnienia krwi), mgły (pozytywne działanie na skórę i błony śluzowe), opadów (hartowanie, działanie kosmetyczne), barw (kolory: łąk, lasów, nieba, chmur, wody, śniegu), dźwięku (terapia ciszą, odgłosy natury, np. śpiew ptaków, szum drzew, łąk i fal wodnych), zapachu (naturalny zapach: gleby, traw, lasów, ziół,

⁴ Oznaczenia użyte w konspekcie na s. 24-26.

⁵ S. Szczepański, op. cit.

⁶ J. Drabik, W. Pańczyk, M. Resiak i wsp. *Promocja zdrowia i zachowań zdrowotnych* [w:] J. Drabik, M. Resiak [red.] *Styl życia w promocji zdrowia*, AWF Gdańsk, 2010.

ADAM JURCZAK • ROBERT MAKUCH

olejków eterycznych i terpentyny), zimna (powietrza, szadzi, wiatru lub wody)⁷.

Najlepsze dla zdrowia są wysiłki fizyczne realizowane w kontakcie z przyrodą o intensywności umiarkowanej, we wszystkich porach roku, w rytmie doby i tygodnia, w otoczeniu lasów, gór i morza. Poziom aktywności fizycznej (drugie podłoże efektów zdrowotnych) zależy od charakteru kontaktu z przyrodą. Wyróżniamy:

- „poziom minimalny, kontakt bierny”, np.: opalanie się, palenie ognisk, kulig, kibicowanie imprezom plenerowym, obrzędy religijne w plenerze, festyny;
- „poziom mały, kontakt relaksacyjny”, np.: spacer, przejażdżki rowerowe, zakupy, zwiedzanie;
- „poziom znaczny, kontakt rekreacyjny”, np.: udział w imprezach terenowych, jeździe konnej, marszach, jeździe rowerem, pracach ogrodowych i leśnych;
- „poziom znaczny, kontakt turystyczny”, np.: wycieczki, obozy wędrownie, rajdy, zielone szkoły, zimowiska;
- „kontakt sportowy, poziom duży”, np.: chód sportowy, marszobieg, bieg przetajowy, kolarstwo, narciarstwo, pływanie w wodach otwartych, wioślarstwo, kajakarstwo, gry terenowe;
- „poziom bardzo duży, kontakt ekstremalny”, np.: survival, pokonywanie dzikiej przyrody, skoki ekstremalne (wymienione formy nie mają większych walorów zdrowotnych).⁸

Aktywność fizyczna jest ważna dla rozwoju człowieka od pierwszych chwil jego życia. Nabycie tego nawyku w okresie dzieciństwa będzie owocowało w życiu dorosłym lepszym samopoczuciem, zdrowiem i lepszym funkcjonowaniem w społeczeństwie, a przyzwyczajenia i zainteresowanie

ruchem, szczególnie tym w plenerze, staną się zdrowymi formami spędzania wolnego czasu. W preambule podstawy programowej wychowania fizycznego z roku 2017 dla II etapu edukacji zapisano, że *ważną rolę w kształceniu i wychowaniu odgrywa edukacja zdrowotna, a zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym m.in. przez scalanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się z korzyściami płynącymi z aktywności fizycznej, szczególnie tej realizowanej na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym*. Z kolei cele szczegółowe podstawy programowej zakładają: *podejmowanie aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych; pokonywanie, a w klasach starszych wybór i pokonanie marszobiegów trasy biegu terenowego oraz biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; wskazywanie korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w terenie; przekaz wiedzy na temat: doboru ubioru do różnych warunków atmosferycznych; zasad i metod hartowania organizmu; sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą*.

Jednym z elementów kultury fizycznej jest trening zdrowotny chroniący zdrowie współczesnego człowieka. Aktywność fizyczna może dawać spodziewane efekty zdrowotne, jeżeli będzie wyznaczana racjonalnie i zgodnie ze współczesną wiedzą. Efekty odpowiednio kierowanej aktywności fizycznej mogą zapobiegać lub zmniejszać tempo rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, w tym np. sercowo-naczyniowych i nowotworów⁹.

Kierowanie treningiem zdrowotnym będzie polegało na świadomym i celowym wykorzystaniu odpowiedniej formy ruchu, objętości, intensywności i częstotliwości ćwiczeń. Przyjmuje się, że aktywność fizyczną należy podejmować we wszystkich porach roku, wykonując wysiłki dużych grup mięśniowych w sposób cykliczny i dynamiczny. Aby wysiłek miał walory zdrowotne, powinien trwać w jednym akcie nieprzerwanie przez 6-10 minut.

⁷ Ibidem.

⁸ Ibidem.

⁹ H. Kuński, *Promowanie zdrowia*, UŁ, Łódź 2000.

METODA ZABAWOWO-KLASYCZNA A ZDROWOTNE WALORY LEKCJI W PLENERZE

Do najbardziej wskazanych form ruchu należą: skoki, np. na skakance, marsz, marsz po schodach, marszobiegi; biegi: w terenie, w miejscu; na ruchomej bieżni; ćwiczenia na cyklotrenażerach; pływanie, kolarstwo, bieg na nartach, wioślowanie, turystyka piesza i rowerowa oraz aerobik. Ćwiczenia w jednej lub kilku formach należy wykonywać z:

- intensywnością 58-70% (nie mniej niż 50%) tętna maksymalnego lub ostatniego własnego rekordu;
- 3-4 razy w tygodniu (nie mniej niż 2 razy);
- w czasie: 5-10 minut rozgrzewka, 30-40 minut trening, 10-15 minut ćwiczenia wyciszające, najczęściej relaksacyjno-rozciągające.

Minimalny czas ćwiczeń nie powinien być krótszy niż 20 minut. Jak zawsze intensywność ostatecznie powinna być korygowana (obniżana lub podnoszona) w zależności od wydolności fizycznej i tolerancji wysiłkowej. Umiejętność samokontroli intensywności jest warunkiem bezpieczeństwa wysiłku, efektywności biologicznej i przyjemności z ćwiczeń. Cykliczno-dynamiczny charakter ćwiczeń powinien być uzupełniany codziennymi, 5-10-minutowymi ćwiczeniami siłowymi oraz rozciągającymi dla grup mięśni nadmiernie przykurczonych. Słabnięcie i skracanie mięśni jest niekorzystne dla zdrowia i sprawności fizycznej, które u osób dorosłych objawia się szybszym starzeniem sylwetki widocznej w postawie ciała i wykonywanych ruchach, a u dzieci i młodzieży zaburzeniami w dystonii mięśniowej, co często prowadzi do występowania wad postawy. Zdrowotny trening wytrzymałościowy, trwający kilka godzin w ciągu tygodnia, jest również ćwiczeniem mięśni i sam w sobie wymaga jedynie indywidualnych uzupełnień siłowo-gibkościowych, głównie mięśni: grzbietu, przywodzicieli uda, tylnych mięśni uda i trójgłowego łydki¹⁰.

Ocena wydolności tlenowej jest głównym kryterium dopuszczającym do wysiłków umiarkowanie intensywnych dla osób przeciętnie zdrowych, bez istotnych przeciwwskazań. Jednak trening powinien być wsparty kontrolą i poradą lekarską. Lekarz powinien poinformować o stanie zdrowia i wskazać najbardziej odpowiednią formę ćwiczeń, czas trwania, zakres intensywności i częstotliwość wykonania¹¹. Czy wysiłek fizyczny i rodzaj ruchu w zabawach ruchowych w terenie naturalnym może być wykorzystywany do programowania treningu zdrowotnego? Czy występujący w nich rodzaj ruchu i metoda prowadzenia może odgrywać istotną rolę w promocji i rozwoju zdrowia? Wydaje się, że tak, ponieważ ruch w zabawach lub grach ma charakter cykliczny i dynamiczny, czyli spełniony zostaje pierwszy warunek treningu zdrowotnego. Drugim warunkiem jest występowanie w zabawach: biegu, marszu, skoku, czworakowania, rzutu, dźwigania, mocowania, kopania, czyli również ruchu o charakterze cykliczno-dynamicznym, wykonywanym przez duże grupy mięśniowe, a z uwagi na metodę przyjemnego, lubianego, naturalnego i swobodnego. Konstrukcja jednostki metodycznej zajęć ruchowych spełnia trzeci warunek treningu zdrowotnego, ponieważ zakłada rozgrzewkę, część główną i zakończenie, co w połączeniu z normami czasowymi tych części i obowiązkiem przestrzegania zasad wszechstronności, zmienności pracy, stopniowego natężenia wysiłku i zdrowotności sprawia, że zabawy i gry z uwagi na rodzaj ruchu, czas trwania, możliwość kontaktu z przyrodą w różnych porach roku bez wątplenia wpisują się w zasób form możliwych do wykorzystania w programowaniu treningu zdrowotnego ze szczególnym przeznaczeniem dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.

Lekcje wychowania fizycznego w plenerze, przez swoje treści, mogą i powinny wpisywać się w idee przygotowania dzieci i młodzieży do aktywności fizycznej przez całe życie i dbania w ten sposób o sprawność i zdrowie. Wysiłek fizyczny w terenie jest pod tym względem bardzo wartościowy. Badania pokazują, że intensywność takich zajęć jest

¹⁰ Ibidem.

¹¹ Ibidem.

ADAM JURCZAK • ROBERT MAKUCH

dwukrotnie większa niż w obiektach zamkniętych. Przeciwdziała to skutecznie upośledzeniu ruchowemu dzieci i młodzieży w wieku szkolnym¹².

Środowisko naturalne jest dostępne dla wszystkich. Należy zatem oddziaływać na osobowość uczniów, aby w przyszłości w najbardziej odpowiedni dla siebie sposób zechcieli podejmować aktywność plenerową. Z pewnością taki kierunek realizacji treści programowych znosi ewentualne bariery prospektywne i doraźne, ponieważ szkoły zazwyczaj są usytuowane w pobliżu parków, boisk, placów czy (w wypadku szkół wiejskich) polnych dróg, co eliminuje problemy bazowe i organizacyjne, a otwiera możliwości realizacji różnych form terenowych. Przeciętny uczeń po ukończeniu edukacji może mieć ograniczony dostęp do obiektów sportowych, lecz dzięki uczestnictwu w zajęciach terenowych w okresie szkolnym będzie umiał wykorzystać nabyte umiejętności do własnej codziennej aktywności fizycznej. Zajęcia terenowe należy więc wykorzystywać na każdym etapie kształcenia.

Niestety w nauczaniu wczesnoszkolnym, w wymaganiach ogólnych celów kształcenia podstawy programowej z 2017 roku¹³ pośród wielu osiągnięć ucznia w zakresie fizycznego obszaru rozwoju możemy zauważyć jedynie zapis, który informuje o tym, że *uczeń powinien osiągnąć umiejętność respektowania przepisów poruszania się w miejscach publicznych*. Nie widzimy tam zapisów, które wyraźnie wskazywałyby nauczycielom osiągnięcie umiejętności w zakresie szeroko pojętych ćwiczeń terenowych, także tych związanych z edukacją fizyczną. W zakresie osiągnięć z obszaru emocjonalnego rozwoju możemy przeczytać tylko to, że uczeń powinien osiągnąć *umiejętność rozumienia odczuć zwierząt, wyrażania tych stanów za pomocą wypowiedzi*

ustnych i pisemnych oraz różnych artystycznych form wyrazu. Na próżno szukać zapisów osiągnięć takich jak np. rozbudzanie wrażliwości na piękno przyrody i krajobrazu. W zakresie społecznego obszaru rozwoju widzimy aż dwa osiągnięcia, które nauczyciele powinni uwzględnić w konstrukcji programu. Są nimi osiągnięcia w zakresie *umiejętności samodzielnej organizacji czasu wolnego*, lecz niekoniecznie w kontakcie z naturą, i *umiejętność dbania o bezpieczeństwo własne i innych, w tym bezpieczeństwo związane z komunikacją za pomocą nowych technologii oraz bezpieczeństwo uczestnictwa w ruchu drogowym*. Przy tak ogólnych sformułowaniach jedynie wyobraźnia nauczycieli i ich dobra wola mogą sprawić, że w programie nauczania pojawiłyby się zapisy takie jak np.: uczeń osiąga umiejętność dbania o bezpieczeństwo własne i innych, w tym bezpieczeństwo nad wodą, w górach oraz podczas różnych zagrożeń atmosferycznych.

Ostatni, czwarty cel ogólny dotyczy poznawczego obszaru rozwoju. Pośród kilku umieszczonych tam osiągnięć właściwie tylko jedno mogłoby mieć związek ze środowiskiem naturalnym w kontekście celów edukacji fizycznej, tzn. *uczeń osiąga umiejętność obserwacji faktów, zjawisk przyrodniczych, wykonywania eksperymentów i doświadczeń, a także formułowania wniosków i spostrzeżeń*. Czy kadra pedagogiczna edukacji wczesnoszkolnej w tak zapisanym wniosku zorientuje się, będzie wiedziała, że np. podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym, oprócz obserwacji zjawisk przyrodniczych, można eksperymentować z tętnem i wysiłkiem, a później formułować wnioski i spostrzeżenia? Czy idea „dziecko-środowisko-ruch” jest na tyle szczegółowa, że nie zasługuje na zapis w celach ogólnych podstawy programowej kształcenia zintegrowanego?

¹² W. Pańczyk, *Lekcje wychowania fizycznego w terenie jako trening zdrowotny* [w:] *Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii chorób*, Wydawnictwo AM, Lublin 1998.

¹³ Rozporządzenie MEN z dnia 24 lutego 2017 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, Dz.U. z 2017, poz. 356.

METODA ZABAWOWO-KLASYCZNA A ZDROWOTNE WALORY LEKCJI W PLENERZE

Proces kształcenia na tym etapie ma charakter zintegrowany, a nie przedmiotowy. Mimo to w dalszej części podstawy programowej znajdują się wymagania odnośnie do szeregu przedmiotów, w tym wychowania fizycznego, gdzie osiągnięcia ucznia dotyczą trzech celów: 1) utrzymania higieny osobistej i zdrowia, 2) sprawności motorycznej, 3) różnych form rekreacyjno-sportowych. Poszukując zapisów, które jednoznacznie wskazywałyby na obecność wychowania fizycznego w środowisku naturalnym, możemy tylko przeczytać, że *uczeń dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć na świeżym powietrzu*. Z trudem można tu dostrzec korelacje pomiędzy celami ogólnymi i szczegółowymi. Dalej czytamy, że *uczeń w biegu wykonując skok pokonuje naturalne przeszkody (np. leżące kłody), przenosi i przeciąga naturalne przedmioty (np. gałęzie), pokonuje teren marszobiegami, wspina się (np. na konary drzew), czworakuje, wykonuje przejścia równoważne (np. po kłodach, kładkach, kamieniach)*. Podobnie i w tym przypadku z trudem można doszukiwać się związku z celami ogólnymi. A wydaje się, że związek taki jest potrzebny, ponieważ podnosi to rangę zajęć w terenie naturalnym. I dalej, w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych uczeń – oprócz przestrzegania przepisów ruchu drogowego – jeździ na różnym sprzęcie sportowym, takim jak: hulajnoga, rower, sanki, narty, łyżwy, deskorolka. Porównując osiągnięcie drugie (w zakresie sprawności motorycznej) do trzeciego (w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych), widać dwie sprzeczności. Pierwsza dotyczy braku korelacji pomiędzy celami ogólnymi i szczegółowymi, a druga rozmywa różnice pomiędzy pojęciami związanymi z motorycznością – na przykład: czym różni się marszobieg od jazdy rowerem? Marszobieg nie trzeba uczyć, a jeździć rowerem – tak. Niemniej jednak obydwie umiejętności, mimo że ta druga jest bardziej techniczna, doskonale nadają się do kształtowania sprawności motorycznej. Co zatem zdecydowało, że marszobieg (obok innych naturalnych form ruchu jak: bieg, skok, wspinanie, równowaga, czworakowanie... ale dlaczego zapominano o rzucie, np. szyszką?) został umieszczony w osiągnięciu z zakresu sprawności motorycznej,

a jazda rowerem w kategorii form rekreacyjno-sportowych? Czy jeżdżąc rowerem, nie kształtujemy sprawności motorycznej? Czy uczestnicząc na przykład w dziecięcych formach biegu na orientację dziecko nie maszeruje i nie wykonuje innych elementów atletyki terenowej? Opisany fragment podstawy programowej klas 1-3 w zakresie możliwości tworzenia na jej podstawie dobrej tematyki zajęć w terenie ukazuje słabą korelację pomiędzy wymaganiami ogólnymi i szczegółowymi. W wymaganiach szczegółowych można zauważyć ubóstwo treści i problemy autorów podstawy z rozumieniem niektórych pojęć związanych z motorycznością, które doprowadzają do przyporządkowywania tych samych elementów ruchowych do różnych kategorii motorycznych.

Analizując dalej podstawę programową widzimy, że w warunkach i sposobach jej realizacji jedną z najważniejszych potrzeb dzieci jest potrzeba ruchu, a dla zabezpieczenia zdrowego rozwoju zajęcia ruchowe powinny odbywać się każdego dnia, w tym co najmniej godzinę tygodniowo w obiekcie sportowym z dostępem do środków i sprzętu. Wiele zajęć ruchowych nauczyciele powinni organizować na zewnątrz. Ten ostatni zapis może budzić uznanie, lecz sformułowanie *na zewnątrz*, bez wskazania *także lub szczególnie w środowisku naturalnym*, budzi poważne obawy, ponieważ niezależnie od omawianego zagadnienia klasy 1-3 częściej przebywają w swoich klasach niż poza nimi, a wychowanie fizyczne raczej odbywa się na korytarzu niż w szkolnym obiekcie sportowym czy na zewnątrz, lecz nie dalej niż w ścisłej bliskości z budynkiem szkolnym. W konsekwencji, do rzadkości należy wyjście klas 1-3 na lekcje np. do parku i nieco dalej od budynku szkół¹⁴.

W świetle tego, o czym dotychczas była mowa, chcielibyśmy zaprezentować praktyczny przykład lekcji o walorach zdrowotnych w warunkach plenerowych, zaplanowany z pomocą metody zabawowo-klasycznej.

¹⁴ M. Ozimek, A. Jurczak, M. Spieszny, *Wychowanie fizyczne i rekreacja w środowisku naturalnym*, WSBiP Ostrowiec Św., Kraków 2018.

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ATLETYKI TERENOWEJ

Temat: Zabawy i gry w terenie: bezpieczeństwo podczas doskonalenia rzutów i przechodzenia przez jezdnię

Cele lekcji doskonalącej – uczeń:

- S) stopniowo wzmacnia poziom koordynacji i utrzymuje aktualny poziom wytrzymałości,
- U) potrafi rzucać naturalnymi przedmiotami na odległość i do celu,
- P) wykazuje troskę o bezpieczeństwo innych w czasie zabaw i gier rzutnych,
- W) wie, jak bezpiecznie poruszać się w ruchu ulicznym.


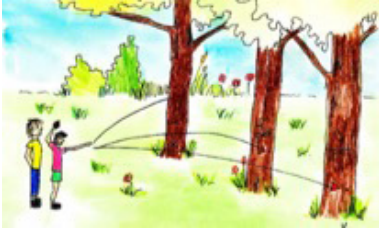


Warunki prowadzenia lekcji:

- 1) MIEJSCE: las iglasty o dobrej przebieżności z nieograniczonym dostępem do szyszek i patyków różnej długości
- 2) KLASA: 5 szkoły podstawowej (dziewczęta)
- 3) CZAS: 45 min. (efektywny czas lekcji – 34 min.)
- 4) LICZBA I RODZAJ SPRZĘTU: szyszki, patyki, drzewa

OZNACZENIA SKRÓTÓW: CC: czas całkowity / CE: czas efektywny / PD: pokonany dystans / LP: liczba powtórzeń

| TOK LEKCJI | TREŚĆ ĆWICZEŃ | INTERPRETACJA TREŚCI ĆWICZEŃ Z CELAMI LEKCJI | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE |
|--|--|--|--|
| Pierwsza część lekcji (CC: 12 min. / CE: 9 min.) | | | |
| ROZPOCZĘCIE | 1. Zbiórka, podanie celów lekcji | | Pótkole. CC: 1 min. |
| MARSZ | 2. Przejście do miejsca ćwiczeń. Pokonanie dystansu w ruchu ulicznym do miejsca porośniętego drzewami. Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego z pozycji pieszego. | W1. Czekając na wolną drogę nie można stać tuż przy przejściu dla pieszych, tylko w odpowiedniej odległości. | Pary. CC: 3,5 min. CE: 3 min. |
| CZĘŚĆ ORIENTACYJNO- PORZĄDKOWA | 3. GRA TERENOWA „Nietoperz i komary”. Każde „stado komarów” podchodzi cicho do „nietoperza”, który, jeśli usłyszy podchodzące „stado”, wskazuje ręką kierunek, z którego grupa się zbliża. Zwycięzcą będzie „stado”, które podejdzie najbliżej. Gra powtarzana jest kilka razy.  | | W grze biorą udział: „nietoperz” i cztery „stada komarów” ustawione w grupach na obwodzie koła. „Nietoperz” stoi pośrodku, oczy ma zawiązane chustą. CC: 3 min. CE: 2,5 min. |
| ROZGRZEWKA | 4. Z wykorzystaniem drzew i szyszek. | | CC: 5 min. CE: 4 min. |

METODA ZABAWOWO-KLASYCZNA A ZDROWOTNE WALORY LEKCJI W PLENERZE

| Druga część lekcji (CC: 27 min. / CE: 24 min. / LP: 210 rzut, 130 skok) | | | |
|--|---|---|--|
| BIEG | 5. Trucht za liderami między drzewami po terenie, na którym odbędzie się lekcja. | S5. Utrzymanie aktualnego poziomu wytrzymałości. | Dwie grupy. CC: 1,5 min. CE: 1 min. |
| RZUT | 6. GRA TERENOWA „Szyszkobranie”. Najpierw drużyny przez 2 min. wrzucają lub znoszą szyszki do „bazy”. Później przez 2 min. ze środka koła rzucają szyszkami do stojących wokół drzew lub na odległość. W jedno drzewo można trafić nie więcej niż trzy razy. Po upływie czasu zliczana jest liczba trafień. Wygrywa drużyna, która uzyska więcej punktów.  | P6. Przed wykonaniem rzutu nawet tak małym przedmiotem, jak szyszka, nie wolno tego robić w kierunku drugiej osoby. U6. Rzut w drzewo z różnych odległości. S6. Stopniowe wzmacnianie poziomu koordynacji. | Dwie drużyny ustawione na obwodzie kół (baz). CC: 4 min. CE: 3,5 min. LP: 90 rzutów Obciążenie: 90 rzutów w tempie 2 rzuty w 2 sekundy |
| RZUT | 7. GRA TERENOWA „Snajper”. Pierwsze osoby z rzędów rzucają do oznaczonych drzew serią sześciu rzutów, po czym rzuty rozpoczynają kolejno następni uczestnicy. Za trafienie w drzewo stojące najbliżej drużyna zdobywa 1 punkt, dalsze 2 punkty, najdalsze 3 punkty. Wygrywa zespół, który łącznie uzyska więcej punktów. Gra powtarzana jest pięć razy, z każdorazową zmianą stanowisk.  | U7. Rzut w drzewa stojące w różnej odległości. S7. Stopniowe wzmacnianie poziomu koordynacji. | Pięć zespołów, każda osoba ma 6 szyszek. Ustawienie w odległości 3 m od drzewa, dwa następne drzewa są oznaczone i oddalone od siebie. CC: 6 min. CE: 4 min. LP: 30 rzutów O: 30 rzutów |
| SKOK | 8. ZABAWA TERENOWA „Polowanka szyszką”. Uczestnicy poruszają się skokami obunóż lub podskakują w miejscu (nie można stać nieruchomo). Zadaniem „berka” jest trafienie w uciekającego, który unika trafienia, chroniąc się za drzewami lub wykonując unik. Trafiony nieruchomieje. W zabawie może brać udział ponownie, jeżeli ktoś z uciekających poda mu szyszkę, którą musi złapać. Wygrywa berek, który pierwszy „upoluje zdobyczc”, wtedy następuje zamiana „berków” (każda osoba jest berkiem).  | P8. Rzucaamy tylko w nogę lub biodro, sposobem jednorącz sprzed klatki piersiowej. U8. Rzut w biegu do celu ruchomego o małej powierzchni. W8. Rzut musi być bezpieczny, dlatego rzucaamy tylko sprzed klatki piersiowej i celujemy w nogi. | Rozsyпка, dwóch berków, każdy berek ma 4 szyszki. CC: 4 min. CE: 3 min. LP: 90 podskoków w tempie 1 na 2 sekundy |
| RZUT | 9. GRA TERENOWA „Gaszenie ogniska”. Na sygnał z linii 4 m gracze rzucają w „ognisko”. Wygrywa zespół, który pierwszy „zagasi ogień”, czyli wyrzuci gatrę (4 punkty), za każde kolejne miejsca przyznawany jest o 1 punkt mniej. Szyszki, które nie zostaną zużyte, wyrzucane są na odległość z zachowaniem warunków bezpieczeństwa. Gra powtarzana jest trzy razy.  | U9. Silny rzut do celu nieruchomego. S9. Stopniowe wzmacnianie poziomu koordynacji. | Cztery drużyny, każda ma po 10 szyszek. Zespoły przez 1 minutę zbierają i układają gatrę. CC: 4 min. CE: 3 min. LP: 30 rzutów O: 30 rzutów |

ADAM JURCZAK • ROBERT MAKUCH

| | | | |
|--------------------|--|--|--|
| <p>SKOK</p> | <p>10. ZABAWA TERENOWA „Szyszkami i skokami”. Z linii startu każdy uczestnik rzuca szyszką na taką odległość, aby mógł ją przeskoczyć skokiem obunóż z miejsca. Po udanym skoku ustawia się przed szyszką, którą podnosi i powtarza rzut – przemieszcza się w ten sposób do przodu, w głąb lasu. Jeśli nie przeskoczy szyszki, nie przemieszcza się, a rzut wykonywany jest ponownie. Wygrywa zespół, który w ciągu 3 minut doskoczy najdalej w głąb lasu.</p>  | | <p>Szereg – każdy ma 1 szyszkę.</p> <p>CC: 4 min. CE: 3 min. LP: po 40 skoków i rzutów w tempie 1 na 5 sek.</p> |
| <p>RZUT</p> | <p>11. GRA TERENOWA „Leśny golfik”. Na ziemi wyrysowana jest linia startu, 10 m od niej linia rzutów i 5 m dalej linia dołek (głębokie na 5 cm wgłębienie, jedno na drużynę), na której położona jest „pałka”. Na sygnał pierwsi biegną z sześcioma szyszkami do linii rzutów, kładą szyszki przed linią i „pałką” uderzają kolejno w szyszki w celu trafienia w dołek. Po oddaniu uderzenia wracają, przybiciem „piątki” dają sygnał do startu kolejnej osobie, po czym przechodzą na koniec zespołu. Za każde trafienie w dołek 1 punkt, pierwsze miejsce 4 punkty, a każde kolejne niżej 1 punkt mniej. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów. Gra powtarzana jest trzy razy.</p>  | <p>U1. Rzut do celu przez uderzenie kijem w mały przedmiot.</p> <p>S11. Stopniowe wzmocnianie poziomu koordynacji.</p> | <p>Pięć drużyn – 1 pałka (patyk długości 1 m, średnicy 2 cm) na zespół, każdy gracz z sześcioma szyszkami.</p> <p>CC: 4 min. CE: 3 min. LP: 18 uderzeń O: 18 uderzeń pałką</p> |

Trzecia część lekcji
(CC: 6 min. / CE: 4 min.)

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>MARSZ Z ĆWICZENIEM KOREKCYJNYM</p> | <p>12. Powrót do szkoły. Podczas marszu – na sygnał – 15 sekund w każdej z 4 minut uczniowie maszerują na palcach.</p> | <p>W12. Przechodząc przez jezdnię w miejscu nieoznakowanym, patrzymy w lewo, w prawo i w lewo, a dopiero później przechodzimy, jeżeli jezdnia jest wolna.</p> | <p>Pary.</p> <p>CC: 4 min. CE: 4 min.</p> |
| <p>ZAKOŃCZENIE</p> | <p>11. ZBIÓRKA – podsumowanie: omówienie lekcji, wyróżnienie najlepszych.</p> <p>12. ZACHĘTA DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ – namawianie uczniów do jednej krótkiej wycieczki po najbliższej okolicy w dowolny dzień, jaki pozostał do końca tygodnia.</p> <p>13. POŻEGNANIE - nauczyciel wypowiada hasło – „Ruch...”, a uczniowie odpowiadają: „... to zdrowie!”</p> | | <p>Półkole.</p> <p>CC: 2 min.</p> |

DR HAB. ADAM JURCZAK – doktor habilitowany nauk o kulturze fizycznej (Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie). Badania naukowe i publikacje dotyczą zagadnień metodycznych i empirycznych z teorii i metodyki wychowania fizycznego oraz korekcji wad postawy.

DR ROBERT MAKUCH – doktor nauk o kulturze fizycznej. Specjalista z zakresu wychowania fizycznego, treningu sportowego, odnowy biologicznej i rekreacji ruchowej. Nauczyciel akademicki w Katedrze Kultury Fizycznej Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu. Trener klasy mistrzowskiej w piłce nożnej oraz certyfikowany trener UEFA.