



**JAK REALIZOWAĆ
W SZKOLE
EDUKACJĘ ZDROWOTNĄ?**

**SAMORZĄDOWY OŚRODEK
DORADZTWA METODYCZNEGO
I DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
w Kielcach**

Nauczyciele wychowania fizycznego Jak realizować w szkole edukację zdrowotną?

*„Nauczycielu wychowania fizycznego- pamiętaj,
nie tylko ciało ucznia wchodzi do sali gimnastycznej.”*

M.Bukowiec

Drogie koleżanki i koledzy, nauczyciele wychowania fizycznego!

Przed wychowaniem fizycznym stawia się dziś zadania, które daleko wykraczają poza naukę ruchu i fizyczne wspomaganie rozwoju psychomotorycznego.

Zawód współczesnego nauczyciela wychowania fizycznego zdecydowanie zmienia charakter: od nauczyciela, który wyposaża ucznia w różnorodne umiejętności ruchowe, kształtuje ciało, usprawnia je, jest organizatorem procesu dydaktyczno - wychowawczego - ewoluuje w kierunku specjalisty z zakresu szeroko rozumianej kultury fizycznej. Dziś nauczyciel nie może ograniczać swojej roli tylko do nauczania przedmiotu, ale powinien być kreatorem i animatorem rozwoju i doskonalenia człowieka. Od nauczyciela wychowania fizycznego wymaga się więc, aby nie przestając pracować nad sprawnością ruchową ucznia i jego umiejętnościami sportowo-ruchowymi, wyposażył dziecko w wiedzę o celowości tych zabiegów, o potrzebie ich kontynuowania i pracy nad sobą na dalszych etapach życia dla dobra swojego zdrowia i rozwoju. Nauczyciel ma zatem kształtować szeroko rozumianą kulturę fizyczną, co wiąże się z kształtowaniem postawy młodego człowieka wobec aktywności fizycznej.

W wyniku wprowadzenia w 2008 r. nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego (**Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U.2009r. Nr 4, poz. 17)**) zmienił się status edukacji zdrowotnej w szkole. Zrezygnowano z wprowadzonej w 1999 r. ścieżki edukacyjnej „edukacja prozdrowotna”, ale ważne zagadnienia w formie wymagań szczegółowych znalazły odniesienie w podstawach programowych wielu przedmiotów. Nowym rozwiązaniem jest:

- uznanie, że na II, III, IV etapie edukacyjnym wychowanie fizyczne pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej,
- wyodrębnienie na III i IV etapie edukacyjnym w wychowaniu fizycznym bloku „Edukacja zdrowotna”, w którym uwzględniono treści dotyczące zdrowia psychospołecznego, umiejętności życiowych, zdrowia publicznego i promocji zdrowia.

Nowa koncepcja edukacji zdrowotnej, zaproponowana przez WHO i UNICEF, kładzie nacisk na umiejętności dotyczące zdrowia psychospołecznego, zwane życiowymi. Są one definiowane jako „umiejętności (zdolności) umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, które pozwalają efektywnie radzić sobie z zadaniami i wyzwaniami codziennego życia”. Dobrze zrealizowany program wychowania fizycznego w połączeniu z edukacją zdrowotną może życie przedłużyć i polepszyć jego jakość, ograniczając w perspektywie niedogodności starości. Nowa koncepcja poszerza zatem zakres edukacji zdrowotnej – wcześniej koncentrowano się głównie na zdrowiu fizycznym, higienie i pielęgnacji ciała, zagadnieniach odżywiania się, profilaktyce chorób.

Zasady realizacji edukacji zdrowotnej w ramach wychowania fizycznego na III i IV etapie edukacyjnym

W części podstawy programowej „Zalecane warunki i sposób realizacji” zwrócono uwagę, że w realizacji zajęć z edukacji zdrowotnej niezbędne jest:

- dostosowanie ich do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb),
- aktywne uczestnictwo uczniów w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć,
- wspieranie uczniów przez realizację pokrewnych treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach innych przedmiotów (np. biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa, przedsiębiorczości, religii, etyki), co wymaga współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką szkolną,
- skoordynowaniem zagadnień prozdrowotnych z programami dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

W pracach nad podstawą programową zaproponowano wydzielenie czasu na realizację bloku „edukacja zdrowotna” – 30 godz. (jeden semestr na III i IV etapie edukacji). Do ramowego planu nauczania nie włączono jednak tego zapisu.

W „Komentarzu do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne”, dostępnym na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej pod adresem www.men.gov.pl, proponuje się następujące formy organizacji tych zajęć:

wariant optymalny

- kurs w wymiarze, co najmniej 30 godzin w okresie 3 lat nauki w gimnazjum i 3 lat nauki w szkole ponadgimnazjalnej,
- zajęcia w cyklu ciągłym, w czasie jednego semestru. Decyzję o wyborze semestru, w którym odbywać się będą zajęcia, podejmuje dyrektor szkoły w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego, radą pedagogiczną i uczniami. Korzystnym rozwiązaniem może być zorganizowanie tych zajęć w pierwszym semestrze (w pierwszym roku nauki). Czas trwania poszczególnych zajęć: 1 lub 2 godziny lekcyjne.

wariant alternatywny:

- cykl zajęć (warsztatów) w okresie krótszym niż jeden semestr (możliwość zajęć 2-3 godzinnych, z przerwą i zapewnieniem uczniom odpowiednich warunków).

Za nieprawidłowe należy uznać:

- rozłożenie zajęć w dłuższym okresie, z długimi odstępami czasu między kolejnymi zajęciami – zaburza to ciągłość i systematyczność pracy uczniów oraz utrudnia odwoływanie się do zajęć wcześniejszych;
- omawianie zagadnień wymienionych w bloku „edukacja zdrowotna” wyłącznie w czasie części lekcji przeznaczonych na zajęcia ruchowe.

W pracach nad podstawą programową wychowania fizycznego przyjęto założenie, że na zajęcia w ramach bloku „edukacja zdrowotna” należy przeznaczyć godziny z puli zajęć do wyboru (2 godziny w tygodniu na III i IV etapie edukacyjnym), mimo że edukacja zdrowotna jest obowiązkowa. Założenie to należy utrzymać, szczególnie w szkołach ponadgimnazjalnych, w których jest tylko jedna godzina zajęć klasowo-lekcyjnych w tygodniu. Zajęcia w ramach bloku „edukacja zdrowotna” w danej szkole powinni podjąć tylko ci nauczyciele wychowania fizycznego, którzy czują się do tego przygotowani lub są gotowi doskonalić swoje umiejętności. Wymaga to uzgodnień i współpracy, zwłaszcza w kwestii oceniania osiągnięć uczniów.

Kwestie organizacyjne wymagające rozwiązania w szkole:

- liczba uczniów na zajęciach: przy prowadzeniu zajęć z wykorzystaniem metod aktywizujących (warsztatowych) nie powinna ona przekraczać 20 osób; nie jest też korzystnie, gdy liczba uczniów jest mniejsza niż 10 osób (czują się oni wówczas zbyt „eksponowani”),

- prowadzenie zajęć w pomieszczeniu zapewniającym warunki do pracy metodami aktywizującymi (odpowiednia wielkość, możliwość zmiany ustawienia stołów i krzeseł itd.).

Na stronie internetowej www.edufakty.pl w dziale: prawo oświatowe – A NASZ PRAWNIK NA TO....Monika Rękawek, prawnik oświatowy wyjaśnia:

Ramowy plan nauczania określa, że w trzyletnim okresie nauczania zajęcia wychowania fizycznego należy zrealizować co najmniej w wymiarze 385 godzin. W ramach tej liczby godzin nie wyodrębnia godzin przeznaczonych na poszczególne bloki przedmiotowe. Zapis wskazujący liczbę 30 godzin przeznaczonych na edukację zdrowotną w ramach wychowania fizycznego pojawił się w projekcie rozporządzenia zmieniającego rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania z dnia 5 lutego 2009 r.

W opublikowanej zmianie do rozporządzenia zrezygnowano z tego zapisu. W związku z powyższym, decyzję o wyborze formy i liczby godzin zajęć edukacji zdrowotnej realizowanych w ramach wychowania fizycznego podejmuje dyrektor szkoły w porozumieniu z radą pedagogiczną.

Przedstawione w podstawie programowej nowe rozwiązanie i określenie statusu wychowania fizycznego ma mocne, ale i słabe strony. Jest to duża zmiana i jak każde novum wywołuje emocje pozytywne oraz negatywne, więc proces jej wdrażania będzie się wiązać z analizą własnych działań, wdrażaniem zmian w celu doskonalenia metod i form pracy. Nauczycielom wychowania fizycznego, zwłaszcza w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych, postawiono trzy nowe i trudne zadania, które warto przypomnieć:

1. Rozszerzenie treści przedmiotu o zagadnienia zdrowia psychicznego i społecznego (w tym umiejętności życiowe) oraz elementy zdrowia publicznego i promocji zdrowia.
2. Zmianę warunków i metod prowadzenia zajęć w bloku „edukacja zdrowotna”, stosowanie metod aktywizujących.
3. Pełnienie wiodącej funkcji w edukacji zdrowotnej w szkole.

To, w jakim stopniu uda się wdrożyć edukację zdrowotną w praktyce i czy zwiększy się jej skuteczność, zależeć będzie od wielu czynników. Podstawową sprawą jest jednak uznanie przez nauczycieli wychowania fizycznego nowego zadania za ważne i poszukiwanie dobrych rozwiązań organizacyjnych i metod pracy. Niezbędne jest udzielenie im w tym pomocy:

- stworzenie systemu doskonalenia nauczycieli wychowania fizycznego (zwłaszcza gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych) w zakresie edukacji zdrowotnej;
- dokonanie zmian w kształceniu przeddyplomowym nauczycieli wychowania fizycznego;
- uwzględnienie edukacji zdrowotnej w kształceniu przeddyplomowym nauczycieli wszystkich przedmiotów;
- opracowanie poradników i materiałów metodycznych.

Cechy współczesnej edukacji zdrowotnej

Najważniejszymi cechami współczesnej edukacji zdrowotnej są:

- uwzględnienie wszystkich aspektów zdrowia (fizyczne, psychiczne, społeczne) i czynników je warunkujących
- wykorzystanie różnych okoliczności: formalnych i nieformalnych programów oraz sytuacji pedagogicznych; korzystanie z różnych możliwości i służb w szkole i poza nią,
- dążenie do spójności informacji pochodzących z różnych źródeł,
- tworzenie wzorców ze strony osób dorosłych- rodziców, pracowników szkoły i innych osób znaczących dla dzieci i młodzieży

- aktywne uczestnictwo uczniów w planowaniu i realizacji edukacji zdrowotnej.

Następuje zatem częściowa zamiana ról nauczyciela i ucznia.

Nauczyciel staje się przewodnikiem (doradcą, liderem) uczniów, nie wchodzi w rolę eksperta, który musi wszystko wiedzieć; ogranicza ocenianie, komentarze, narzucanie własnego zdania, ma odwagę powiedzieć: „nie wiem, ale sprawdzę i odpowiem” lub „nie wiem, sprawdźmy razem”. Organizuje uczenie się – przygotowuje zadania, stawia pytania, motywuje do pracy, kontroluje czas jej trwania.

Uczeń nie jest postrzegany jako „biała karta”, lecz uznaje się, że posiadana przez niego wiedza i doświadczenia stanowią podstawę do uczenia się. Jest pytany o potrzeby w zakresie edukacji zdrowotnej. Jest zachęcany do samodzielności w uczeniu się, wzbogacaniu doświadczeń, odnoszenia zdobywanej wiedzy i umiejętności do własnej sytuacji i potrzeb oraz wykorzystania ich w życiu.

Nauczyciel jako doradca uczniów to osoba zaangażowana, ale nie dominuje; motywuje uczniów do dbałości o zdrowie, ale nie narzuca gotowych rozwiązań, natomiast wspiera uczniów w ich działaniach. Zrozumienie przez nauczyciela wychowania fizycznego nowej roli jako nauczyciela edukacji zdrowotnej jest pierwszym krokiem do rozwijania kompetencji zawodowych w tym zakresie.

Propozycja zasad oceniania osiągnięć uczniów na zajęciach edukacji zdrowotnej

Istotnym zagadnieniem warunkującym efektywną realizację celów podstawy programowej wychowania fizycznego jest kwestia oceniania ucznia. *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz. U. Nr 83, poz. 562, z późn. zm.)* opisuje m.in. procedury formułowania oceny osiągnięć edukacyjnych, wskazując na wyraźną odmiennność w tym względzie wychowania fizycznego.

Rozporządzenie stanowi, iż przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego „ należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć”.

Miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego może być systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego, a także aktywność uczniów w trakcie zajęć. Wskaźnikiem aktywności natomiast może być wykonywanie przez ucznia w trakcie zajęć zadań na miarę swoich możliwości

Kolejną kwestią wymagającą ustalenia są zasady oceniania osiągnięć uczniów na zajęciach edukacji zdrowotnej oraz włączania tej oceny do oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego. Powinny być zgodne z obowiązującymi przepisami, uzgodnione ze wszystkimi nauczycielami wychowania fizycznego oraz włączone do szkolnego statutu – do działu dotyczącego wewnątrzszkolnych zasad oceniania. Ze względu na specyfikę zajęć z edukacji zdrowotnej w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- obecność i aktywność uczniów na zajęciach; ich gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;
- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań (w miarę możliwości z wykorzystaniem kwestionariuszy i arkuszy samooceny);
- ocenę przez rówieśników, w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela, dotyczącą specyficznych zadań, pracy domowej, projektów, portfolio i innych wytworów pracy ucznia.

Warto również podkreślić, że edukacja zdrowotna powinna być realizowana w warunkach sprzyjających zdrowiu, a jak wskazują badania „w odczuciu uczniów jednym z głównych czynników, odpowiedzialnych za wysoki poziom doznawanego w szkole stresu, są okoliczności związane z oceną ich osiągnięć i zachowania. Zadaniom edukacji zdrowotnej lepiej odpowiada wykorzystanie samooceny ucznia niż oceny zewnętrznej. Uczniowi potrzebna jest również informacja zwrotna pozwalająca na odwołanie się do zewnętrznej opinii, czy to, co wie o danym problemie lub temacie z zakresu edukacji zdrowotnej, można uznać za właściwe, zgodne z wiedzą naukową. Należy dodać, że w podstawie programowej wychowania fizycznego zwrócono uwagę na potrzebę samooceny: „uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności”.

Należy zastanowić się, jak oceniać ucznia zwolnionego z ćwiczeń fizycznych podczas lekcji wychowania fizycznego, ale mogącego uczestniczyć w zajęciach edukacji zdrowotnej. Ten problem muszą rozstrzygnąć zespoły przedmiotowe, przygotowując przedmiotowe zasady oceniania.

W roku szkolnym 2011/2012 zorganizowany był konkurs na najciekawszy scenariusz lekcji wychowania fizycznego pod hasłem:
EDUKACJA ZDROWOTNA A NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – jak przygotować ciekawe lekcje?

Konkurs ten cieszył się dużym zainteresowaniem. A oto dwa wybrane scenariusze lekcji do realizacji na różnych etapach edukacyjnych.

Edyta Malicka
ZSE nr 2 w Kielcach im. Oskara Langego

TEMAT LEKCJI (zadanie główne):
Ćwiczenia z piłkami lekarskimi jako forma aktywności siłowo – wytrzymałościowej.

Zadania szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:

1. UMIEJĘTNOŚCI

Uczeń:

- potrafi prawidłowo ułożyć ręce na piłce podczas rzutu i chwytu piłki lekarskiej
- potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia zwinnościowo – koordynacyjne z wykorzystaniem piłki lekarskiej

2. SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA

- kształtowanie siły mięśni całego ciała (szczególnie mięśni obręczy barkowej, mięśni nóg i tułowia)
- kształtowanie koordynacji wzrokowo ruchowej oraz orientacji w przestrzeni podczas wykonywania ćwiczeń na sygnał partnera.

3. WIADOMOŚCI

- uczeń zna wpływ ćwiczeń siłowo wytrzymałościowych na bilans energetyczny podczas spalania tkanki tłuszczowej

4. KSZTAŁTOWANIE POSTAW

- współpraca w parach,
- współpraca w całej grupie,
- dokładność wykonywania ćwiczeń, ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa na lekcji podczas wykonywania ćwiczeń z piłkami lekarskimi.

5. EDUKACJA ZDROWOTNA

Treści:

- wpływ diety nisko tłuszczowej na układ krążenia,
- rola warzyw i owoców w procesie intensywnej nauki, wpływ poszczególnych witamin, makro i mikroelementów na pracę mózgu podczas intensywnego wysiłku intelektualnego i fizycznego u ucznia,
- zębna rola nikotyna i wpływ na obniżenie wydolności organizmu,

6. EWALUACJA

Po przeprowadzeniu zajęć każdy uczeń rysuje kredą na ziemi uśmiech, jeżeli lekcja się podobała, bądź smutną buźkę, jeżeli jego zdaniem lekcja była nudna ☹.

PRZYBORY - piłki lekarskie 2 kg (mogą być 3 kg przy sprawnej grupie ćwiczących), 5 kg

Ilość ćwiczących: 16; klasa I technikum - dziewczęta

Miejsce: sala gimnastyczna

Metody: zadaniowa, ścisła, zabawowo - klasyczna

Formy: frontalna, w parach, w szeregu, w rzędzie, w kole, w czwórkach itp.

Część lekcji	Tok lekcji	Zakres treści	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Wstępna	<p>1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie listy obecności, podanie tematu lekcji.</p> <p>2. Rozgrzewka z piłkami lekarskimi.</p>	<p>1. Zbiórka, raport, powitanie. Wprowadzenie do tematu edukacji zdrowotnej. Przedstawienie wpływu jedzenia warzyw i owoców na zdrowie człowieka. Omówienie roli witamin, które pozyskujemy z warzyw i owoców i ich wpływ na rozwój organizmu, a także na zwiększenie wysiłku i wydolności. Motywacja uczniów do udziału w zajęciach.</p> <p>2. Nakreślenie roli warzyw i owoców w procesie intensywnej nauki w szkole oraz poprawy efektywności podczas kształtowania wydolności organizmu.</p> <ul style="list-style-type: none">• bieg dookoła sali z piłką lekarską pod pachą• w biegu przekładanie piłki wokół bioder• w biegu przerzucanie piłki nad głowę• w biegu podrzut piłki z przodu do tyłu, chwyt z tyłu za plecami i ponowny wyrzut piłki do przodu• w biegu na sygnał przysiad, piłka z przodu, wyskok w górę, unieś ręce z piłką w górę, maksymalne odbicie i wyciągnięcie całego ciała, piłka w górze• w biegu na sygnał kładziemy piłkę na podłozie obiegamy piłkę raz w prawo, raz w lewo, chwytamy piłkę, bieg dalej• w biegu na sygnał uczeń kładzie piłkę na podłozie, w podporze przodem na piłce ugięcia	<p>Zbiórka w szeregu</p> <p>bieg po obwodzie koła</p>

		<p>ramion 5 razy (nauczyciel liczy powtórzenia), kolana podczas ćwiczenia spoczywają na podłodze tzn. „pompki damskie”</p> <ul style="list-style-type: none"> • w biegu toczymy piłkę po podłodze prawą ręką, na sygnał zmiana ręki • w biegu piłka na wysokości bioder, na sygnał skip A, B, C • w rozstawieniu na całej sali, postawa rozkroczna, piłka trzymana od przodu pomiędzy nogami, na wysokości kolan skoki z piłką w dowolnych kierunkach sali, uczeń ma za zadanie skokami z piłką między nogami narysować podany przez nauczyciela owoc lub warzywo, (czas skoków 30 sekund) na sygnał uczniowie przyspieszają intensywność skoków przez 20 sekund • w leżeniu tyłem piłka między stopami, unoszenie wyprostowanych nóg w górę z piłką w stopach do kąta 90 stopni • w leżeniu tyłem skłony w przód, piłkę trzymaną oburącz przed sobą (brzuski z piłką) • to samo ćwiczenie tylko w czasie 30 sekund w parach, partner liczy koledze ilość powtórzeń, zmiana, najlepszy wynik nagradzamy (+) • w leżeniu przodem, piłka z przodu, unosimy ręce z piłką i równocześnie nogi • to samo ćwiczenie, tylko na czas 30 sekund (partner liczy ilość wykonanych powtórzeń, najlepszy wynik nagradzamy (+)) 	Ustawienie na całej sali
Główna	Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności	<ul style="list-style-type: none"> • (dwa zespoły) ćwiczący biegną po okręgu z piłką przekładając ją wokół bioder, odległości pomiędzy biegnącymi około 2 m, pierwszy zespół to owoce, drugi zespół to warzywa, na sygnał nauczyciela w postaci wypowiedzenia dowolnego owocu lub warzywa, uczniowie kładą piłki na podłodze i startują do przodu do piłki, którą zostawił uczeń, podnoszą piłkę i biegną dalej, (gdy nauczyciel krzyknie np. śliwka, zespół warzyw, reaguje tylko zmianą kierunku ruchu i odwrotnie, gdy nauczyciel krzyknie ziemniak, zespół owoców reaguje tylko zmianą kierunku ruchu po kole) • (dwa zespoły, ustawienie jak wyżej) uczniowie poruszają się po kole skacząc z piłką pomiędzy nogami, na sygnał (wywołanie warzywo lub owoc), uczniowie kładą piłkę na podłodze startują do piłki do przodu, którą zostawił ćwiczący, leżenie tyłem obok piłki, przez 	piłka 2kg

		<p>15 sekund wykonują w leżeniu tyłem „brzuszek”(czas podaje nauczyciel), powstań – biorą piłkę i biegną dalej</p> <ul style="list-style-type: none"> • (dwa zespoły) uczniowie biegną po obwodzie koła z dwoma piłkami lekarskimi pod pachami, na sygnał „banan” - z przysiadu z piłkami, wyskok w górę z piłkami pod pachami, bieg dalej, na sygnał „kalafior” – siad płaski (prosty), powstań, bieg dalej, na sygnał „kiwi” zmiana kierunku ruchu, bieg dalej (piłki cały czas znajdują się pod pachami ćwiczącego) • (dwa zespoły) uczniowie biegną po obwodzie koła, na sygnał : „arbuz” bieg do środka koła, dotknięcie piłki lekarskiej 5 kg, powrót na miejsce startu, bieg dalej, kto ostatni – odpada z gry • (ustawienie w czwórkach, jeden za materacem, troje w rzędzie jeden za drugim), uczniowie ustalają między sobą, jakim są owocem – wybranym np: jabłko, gruszka, wiśnia, uczeń stojący za materacem wywołuje konkretny owoc, wywołany „owoc”, biegnie do materaca, wykonuje przewrót w przód, po wykonaniu przewrotu, uczeń stojący za materacem podaje mu piłkę lekarską 5kg podaniem zza głowy, uczeń wraca na koniec swojego rzędu • to samo na zasadzie wywołania warzywa (uczniowie ustalają według swojego uznania jakim są „warzywem” – sugerowane swoje ulubione) • to samo ustawienie, uczeń stojący za materacem wywołuje „zupę jarzynową”, którą uczeń sobie wcześniej wymyślił – sugerowana ulubiona, podanie piłki prawą ręką do ucznia stojącego za materacem, uczeń wykonuje na materacu podpór łukiem (mostek), wytrzyma 10 sekund, wraca do pozycji wyjściowej, uczeń za materacem oddaje piłkę koledze lewą ręką, biegnie na koniec rzędu • to samo ustawienie, uczeń stoi przed materacem, wykonuje podrzut piłki lekarskiej 2 kg w górę, a następnie łapie ją, podaje piłkę do ucznia stojącego za materacem podaniem zza głowy, wykonuje przewrót w przód na materacu, postawa, obrót podskokiem o 180 stopni , następnie wykonuje przewrót w tył, postawa, podskokiem obrót o 180 stopni, uczeń stojący za materacem podaje piłkę, bieg na koniec rzędu (uczeń stojący za materacem wywołuje kolegę z rzędu poprzez wcześniejsze ustalenie ulubionych warzyw i owoców) 	piłka 2 kg
--	--	--	------------

		<ul style="list-style-type: none"> • (dwa zespoły po 8 osób) uczniowie ustawieni na obwodzie koła, jedna piłka lekarska 5 kg, zadaniem ucznia posiadającego piłkę jest jej podanie do partnera dołem po ziemi jedną ręką wywołując sok owocowy (uczniowie ustalają wcześniej, umownie, jakim chcą być „sokiem owocowym”, „grejfrut, truskawka, malina, jeżyna, itp), po podaniu uczeń biegnie na miejsce wywołanego „soku owocowego” • to samo ćwiczenie tylko z wykorzystaniem nazwy soku warzywnego • wszyscy uczniowie prowadzą piłkę lekarską 2 kg po sali wewnętrzną krawędzią stopy, po wywołaniu przez nauczyciela ustalonego owocu, uczniowie mają za zadanie wprowadzić jak najszybciej piłkę do wyznaczonego pola o nazwie ustalonych owoców, ten z uczniów, który ostatni wprowadzi piłkę lekarską do danego pola owocowego otrzymuje 2 punkty ujemne, następnie uczniowie wracają do właściwego pola prowadzenia piłki, oczekując informacji od nauczyciela o kolejnym polu owocowym celem wprowadzenia do niego piłki lekarskiej (uczniowie podzieleni są na dwa zespoły, wygrywa zespół, który zdobędzie mniej ujemnych punktów) • to samo tylko z użyciem pól warzywnych 	
Końcowa	Psycho-fizyczne uspokojenie organizmu	<ul style="list-style-type: none"> • nauczyciel podaje hasła np. „NIE PALEŃ” - uczniowie kładą się na podłodze, tworząc z ciał napisy „NIE PALEŃ”, „PAPIEROS- NIE”, „DYM SZKODZI” (hasła podaje nauczyciel) • uczniowie sami wymyślają swoje hasło i układają napis ze swych postaci na podłodze 	

DOROTA KOŚNA

Nauczyciel dyplomowany

Zespół Szkół Społecznych im. Mikołaja Reja w Kielcach

Temat: Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem skakanek

Zadania szczegółowe w zakresie:

1. Sprawność motoryczna:

Uczeń:

- rozwinie skoczność i koordynację podczas zabaw ruchowych oraz ćwiczeń z przyborem;
- wzmocni siłę mięśni ramion i nóg;

2. Umiejętności:

Uczeń potrafi:

- bawić się skakanką;
- wspólnie z grupą rozwiązywać problem.

3. Wiadomości:

Uczeń wie:

- jak bezpiecznie zachowywać się w czasie zabaw i ćwiczeń z przyborem;
- na czym polega współpraca w grupie.

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- rozumie, dlaczego należy jeść warzywa i owoce;
- potrafi dobrać odpowiedni strój do pory roku;

Miejsce: sala gimnastyczna

Pomoce: odtwarzacz muzyki, skakanki (20 szt.), kółka ringo (8 szt.), karty z zadaniami, mazaki lub zakreślacze (4 szt.), wycinanki owoców i warzyw oraz piramidy żywienia (po 4 szt.), 4 komplety dowolnych sztuk odzieży (np. 2 rękawiczki, szalik, czapka-dla każdej drużyny), karta ewaluacji.

Metody: zadaniowa, naśladowcza-ścisła, zabawowa, problemowa.

Formy: frontalna, grupowa.

Uczestnicy: klasa 3 szkoły podstawowej (20 osób)

Czas trwania zajęć: 45 min *

*(jeśli nauczyciel potraktuje zajęcia jako podsumowanie wiadomości zdobytych w trakcie edukacji przyrodniczej, polonistycznej, społecznej lub zdrowotnej; 2 x 45 min, jeśli proponowane zagadnienia są dla uczniów nowe)

TOK ZAJĘĆ	Czynności uczniów		Czynności nauczyciela	UWAGI ORG.-MET.
	Docelowe	Zadania		
1	2	3	4	5
Czynności organizacyjno-porządkowe	Uczniowie zapoznają się z zadaniami lekcji	Uczniowie słuchają informacji nauczyciela i przygotowują się do aktywnego udziału w zajęciach	Powitanie, sprawdzenie przygotowania uczniów do zajęć. Zapoznanie z zadaniami lekcji.	Ustawienie w dwuszeregu
Zabawa	Pobudzenie	Uczniowie biorą udział	Nauczyciel włącza	Metoda

ożywiająca	organizmu	w zabawie „Tańczy cicho”	zwawą muzykę i informuje, która część ciała tańczy, np. tańczy sama głowa, tańczą ręce, tańczy: prawa noga i lewa ręka itd.	zadaniowa Ustawienie w rozsypcie
Rozgrzewka A. Ćwiczenia kształtujące bez przyboru	Przygotowanie do wysiłku	Uczniowie wykonują ćwiczenia kształtujące RR, NN, T, np. krążenia, wymachy, skręty, skłony. Marsz dookoła sali i pobranie skakanek.	Nauczyciel podaje ćwiczenia i nadzoruje ich wykonanie	Metoda naśladowczo-ścisła
B. Ćwiczenia kształtujące z przyborem	Pobudzenie organizmu	Uczeń wykonuje: 1. dowolne ćwiczenia ze skakanką wg własnego pomysłu; 2. krążenia naprzemianstronne prawą i lewą ręką z przekładaniem przed sobą skakanki złożonej na pół, z jednej ręki do drugiej; 3. skłony w przód z równoczesnym układaniem skakanki złożonej na pół na podłodze, tuż przed stopami a przy następnym skłonie unoszenie jej po wyproście nad głowę; 4. marsz równoważny po skakance rozciągniętej na podłodze; 5. przeskoki jednonóż i obunóż przez skakankę ułożoną na podłodze j.w. 6. pierwszą literę swojego imienia ze skakanki.	Nauczyciel inspiruje i nadzoruje bezpieczeństwo w trakcie wykonywanych przez uczniów ćwiczeń.	Metoda zadaniowa, naśladowczo-ścisła
Część główna	Wspólne rozwiązywanie problemów	Uczeń przygotowuje przybory do ćwiczeń. Zajmuje miejsce w swoim rzędzie.	Wydaje polecenie ustawienia się drużyn. Poleca przygotowanie	Metody: zadaniowa, problemowa.

	<p>Rozwijanie szybkości, zwinności, skoczności, orientacji przestrzennej, koordynacji ruchowej, logicznego myślenia.</p>	<p>Bierze udział w wyścigach rzędów.</p> <p>Wyścig nr 1 Pierwsze osoby ze wszystkich rzędów dowolnymi przeskokami obunóż lub jednonóż pokonują odcinek do półmetka, tam na kartonie wśród różnych wyrazów wyszukują i zaznaczają <u>jeden</u> objaw choroby, który znajdują. Wracają na koniec swojego rzędu biegiem.</p> <p>Wyścig nr 2 Zawodnicy pokonują na czworakach odcinek ze skakankami uważając, aby na nich nie stanąć. Za półmetkiem odwracają jeden element układanki i wracają biegiem. Każdy następny uczeń odwraca kolejny element a ostatni biegnący składa je w całość. Powrót biegiem.</p>	<p>przyborów: kólek ringo na starcie i na półmetku, oraz skakanek (na zasadzie szczebelków drabiny) między kólkami ringo. Przypomina, że kolejna osoba z drużyny rozpoczyna bieg wtedy, gdy poprzednik dotknie jego ręki.</p> <p>Omawia problem związany z wykonaniem zadania. Informuje, że wygrywa drużyna, która jako pierwsza ukończy zadanie, ale dodatkowe punkty (woreczki wkładane do kólek ringo na starcie) uzyska każda drużyna, która objawy chorobowe zaznaczy prawidłowo.</p> <p>Rozmawia z uczniami o tym, czy lubią chorować?</p> <p>Omawia następne zadanie. Przypomina, że każdy uczeń odwraca tylko jeden element.</p> <p>Sprawdza ułożone obrazki (np. jabłko, gruszka, burak, cebula) i rozmawia z uczniami dlaczego należy jeść warzywa i owoce?</p>	<p>Ustawienie w 4 rzędach po 5 osób</p> <p><i>Przykładowe wyrazy: słońce, gorączka, dobry humor, ból, wiatr, katar, jabłko, brak apetytu, ziemniak, złe samopoczucie, rękawiczki, kaszel, lekarz, itp.</i></p> <p><i>Obrazki pocięte są na 5 kawałków każdy i leżą odwrócone ilustracją w dół.</i></p>
--	--	--	--	--

		<p>Wyścig nr 3 Zawodnicy biegną do półmetka tak, aby nie stanąć na żadnej skakance i jednocześnie nie pominąć żadnej przestrzeni między skakankami, tam z pociętych pasków układają trójkąt. Pierwszy zawodnik zaczyna od najdłuższego fragmentu. Powrót biegiem</p>	<p>Określa przebieg wyścigu. Ocenia poprawność wykonanego zadania. Na trójkącie jest piramida żywieniowa. Nauczyciel omawia ją z uczniami Pyta gdzie na niej np. znajdują się słodczyce?</p>	<p><i>Piramida żywienia w swojej podstawie zawiera ilustracje produktów zbożowych, wyżej warzyw, potem owoców, następnie mleka i produktów mlecznych. Na szczycie znajdują się ilustracje mięsa i zamienników białkowych</i></p>
		<p>Wyścig nr 4 Na półmetku ustawia się jeden zawodnik z każdej drużyny. Uczniowie wybiegają na sygnał tyłem (jw.), uważają, aby nie stanąć na skakankach i nie pominąć żadnej przestrzeni między nimi, trzymając jedną część przygotowanej garderoby (rękawiczka, szalik, czapka). Na półmetku zakładają tę część ubrania koledze i wracają biegiem.</p>	<p>Omawia zadanie, tłumacząc, że kolegę należy <u>ubrać</u> w daną część garderoby. W zależności od pory roku części ubrań mogą być różne (np. latem okulary słoneczne, kapelusz słomkowy, lub na „wesolo” – kalosze, płetwy, maska i rurka do nurkowania). Omawia z uczniami jak należy się ubierać w zależności od pogody?</p>	<p><i>Każda drużyna posiada 4 elementy garderoby, bo jeden zawodnik znajduje się na półmetku i to jego ubierają pozostali.</i></p>
		<p>Wyścig nr 5 Uczniowie wykonują bieg slalomem między skakankami. Na półmetku dopisują do podanych na kartce liter nazwy dyscyplin</p>	<p>Omawia przebieg zabawy. Informuje, że każdy uczeń może napisać tylko jedną dyscyplinę sportową przy jednej literze.</p>	<p><i>Na kartkach znajdują się przykładowe litery: P....., T....., B....., S....., J..... itd.</i></p>

		sportowych, które lubią lub znają. Powrót biegiem.	Rozmawia z uczniami na temat: dlaczego warto ćwiczyć i uprawiać sport?	Sumowanie zdobytych punktów, wyłonienie zwycięskiej drużyny.
Część końcowa	Uspokojenie organizmu	Zabawa „ <i>Kto tak jak ja?</i> ” Każde dziecko siada na podłodze w kole ułożonym ze swojej skakanki. Uczeń, który pozostaje bez „domku”, kończy na głos zdanie „ <i>Kto tak jak ja....</i> ” Wstają te osoby, których to hasło dotyczy, i zamieniają się miejscami. Uczeń wydający polecenie, korzysta z okazji i w trakcie chwilowego zamieszania zajmuje wolne miejsce.	Nauczyciel wyjaśnia zasady zabawy i określa, że zdania mają dotyczyć zdrowego trybu życia. Sam rozpoczyna zabawę, kończąc, np. zdanie: „ <i>Kto, tak jak ja, lubi owoce?</i> ” lub „ <i>Kto, tak jak ja, bardzo lubi pływać?</i> ” i zajmuje szybko miejsce w wolnym kółku.	Metoda zabawowa. Rozsyпка <i>Jeśli są uczniowie, którzy siedzą w kółkach i nie biorą czynnego udziału w zabawie nauczyciel podaje lub podpowiada hasło, które dotyczy wszystkich uczniów np. „Kto tak jak ja ma na sobie strój sportowy?”</i>
	Integracja grupy	Uczniowie wspólnie wykonują „rysunek” skakankami.	Nauczyciel poleca wykonać pracę zespołową pt. „Talerz pełen owoców”. wykorzystując skakanki wszystkich uczniów. Inspiruje, ale też chwali inwencję uczniów.	Metoda problemowa <i>Można zachować podział na drużyny sztafetowe, lub podzielić np. na dziewczynki i chłopców</i>
	Zakończenie zajęć. Podsumowanie	Uczeń wyraża swoją opinię na temat zdrowego trybu życia i wszystkich czynników, które	Wyróżnia najlepszą drużynę, Rozmawia z uczniami na temat zdrowego trybu życia i tego, co mogą	Rozmowa z uczniami <i>Uczniowie mogą</i>

		według niego mają na to wpływ. Zastanawia się, co sam może zmienić w swoim dniu codziennym?	już dziś zmienić, aby utrzymać lub poprawić swój stan zdrowia.	<i>przyjąć postawę swobodną lub skorygowaną</i>
	Ewaluacja	Składa swój podpis pod wierszykiem, jeśli zgadza się z jego treścią „Jak być zdrowym oraz sprawnym dzisiaj się uczyłem. Stosować się do tych zasad już postanowiłem!”	Odczytuje uczniom wierszyk i prosi uczniów, którzy się z nim zgadzają, aby się pod nim podpisali	<i>Podpisaną kartkę można powiesić w klasie.</i> Uczniowie porządkują przybory i wychodzą z sali.

Zainteresowanym polecam książkę, z której korzystałam przy pisaniu tego materiału - „EDUKACJA ZDROWOTNA Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych” pod redakcją Barbary Woynarowskiej.

Książka zawiera wiele gotowych propozycji zajęć z edukacji zdrowotnej dla III i IV etapu edukacyjnego. Poradnik jest pracą zbiorową. Autorzy posiadają znaczący dorobek w zakresie opisywanych zagadnień.



Drodzy nauczyciele wychowania fizycznego, opracowując ten materiał, miałam na celu wzbogacenie Waszej wiedzy na temat edukacji zdrowotnej w szkole. Zachęcam również do dzielenia się swoimi pomysłami i doświadczeniem w tym zakresie. Mam nadzieję, że publikacja przybliży Wam temat oraz wywoła dyskusję. Liczę na krytyczne i konstruktywne uwagi.

Zofia Pietraszek

Wiedząc, że *IGNORANTIA IURIS NOCET* (nieznajomość prawa szkodzi), przypominam najważniejsze akty prawne, które nas obowiązują:

ROZPORZĄDZENIE Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników

ROZPORZĄDZENIE Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych.

ROZPORZĄDZENIE Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

ROZPORZĄDZENIE Ministra Edukacji Narodowej z dnia 17 grudnia 2010 r. w sprawie podstawowych warunków niezbędnych do realizacji przez szkoły i nauczycieli zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych oraz programów nauczania.

ROZPORZĄDZENIE Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 sierpnia 2009 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.

ROZPORZĄDZENIE Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 sierpnia 2009 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

ROZPORZĄDZENIE Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 12 lutego 2002 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych. (wraz z rozporządzeniem zmieniającym z dnia 23 marca 2009 r. - tekst jednolity).

ROZPORZĄDZENIE Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.

ROZPORZĄDZENIE Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.

Przydatne linki:

www.men.gov.pl

www.sodmidn.kielce.pl

www.edufakty.pl

www.problemy-oswiaty.org.pl

www.publikacje.edu.pl

www.ecrkbialystk.com.pl

Literatura:

PODSTAWA PROGRAMOWA z wychowania fizycznego z komentarzami - tom 8

EDUKACJA ZDROWOTNA Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych pod redakcją Barbary Woynarowskiej

Wychowanie fizyczne i zdrowotne nr 5 /2012-08-21