



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

PROMOCJA MNIEJ POPULARNYCH DYSCYPLIN SPORTOWYCH

Pakiet narzędzi dla nauczycieli wychowania fizycznego

Spis treści

Wstęp

1. Tło- zestaw danych dotyczących dyscyplin sportowych w kontekście sportów uprawianych w warunkach szkolnych (podczas lekcji WF i zajęć pozalekcyjnych)
2. Współpraca z nauczycielami innych przedmiotów
3. Kontakt z rodzicami
4. Wymiana wiedzy i doświadczeń z innymi trenerami i nauczycielami wychowania fizycznego
5. Korzystanie z narzędzi teleinformatycznych w celu promocji nowych dyscyplin sportowych w szkole i poza szkołą
6. Szkolne kluby sportowe oraz kluby zrzeszające miłośników mniej popularnych dyscyplin sportowych
7. Szkolne i lokalne konkursy sportów mniejszościowych
8. Integracja osób niepełnosprawnych w praktyce nauczycieli wychowania fizycznego
9. Doskonalenie kompetencji nauczyciela w rozwoju zawodowym
10. Sport i wychowanie fizyczne w kontekście medycznym



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Wstęp

- **Tło** przedstawia informacje dotyczące dyscyplin sportowych w kontekście sportów uprawianych w warunkach szkolnych (podczas lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych). Pokazuje również przykłady ćwiczeń fizycznych, dostarcza użytecznych wskazówek odnośnie planowania i organizowania zajęć sportowych, jak również jak najpełniejszego wykorzystania sprzętów i obiektów sportowych.
- **Współpraca z nauczycielami innych przedmiotów** wspiera tworzenie ścieżek międzyprzedmiotowych. Zachęca nauczycieli do wspólnej pracy poprzez dostarczanie wskazówek przydatnych do włączania ćwiczeń fizycznych w obszar różnych przedmiotów szkolnych takich jak: języki obce, zajęcia artystyczne, geografia, historia, matematyka, nauki ścisłe i nauki społeczne.
- **Kontakt z rodzicami** pokazuje rolę, jaką w rozwoju ucznia odgrywa komunikacja pomiędzy rodzicami i nauczycielami oraz oferuje sposoby włączania rodziców w zajęcia wychowania fizycznego.
- **Wymiana wiedzy i doświadczeń z innymi trenerami i nauczycielami wychowania fizycznego** to dla nauczycieli WF źródło cennych informacji dotyczących współpracy i dzielenia się pomysłami w kwestii nauki, zarządzania zespołem klasowym i strategii nauczania.
- **Korzystanie z narzędzi teleinformatycznych w celu promocji nowych dyscyplin sportowych w szkole i poza szkołą** to wskazówki i informacje na temat włączania technologii w program nauczania wychowania fizycznego.
- **Szkolne kluby sportowe oraz kluby zrzeszające miłośników mniej popularnych dyscyplin sportowych** dostarcza nauczycielom i rodzicom wiedzy dotyczącej uczestnictwa uczniów w zajęciach sportowych kółek zainteresowań, analizuje ich zalety i wady oraz wyposaża trenerów w pożyteczne sposoby działania.
- **Szkolne i lokalne konkursy sportów mniejszościowych** to wsparcie w procesie nauczania dla nauczycieli wychowania fizycznego w kontekście przygotowywania uczniów do rywalizacji w duchu zasady fair play.
- **Integracja osób niepełnosprawnych w praktyce nauczycieli WF** to cenne wskazówki i różnorodne pomoce dydaktyczne w obszarze integracji poprzez sport i ćwiczenia fizyczne.
- **Doskonalenie kompetencji nauczyciela w rozwoju zawodowym** uzupełnia pakiet o niezbędny element pracy każdego nauczyciela: ciągły rozwój zawodowy umożliwiający rozwijanie wiedzy i przyswajanie nowych, innowacyjnych metod nauczania, niezbędnych w procesie efektywnego kształcenia.
- **Sport i wychowanie fizyczne w kontekście medycznym** podkreśla ogromną rolę wychowania fizycznego w przeciwdziałaniu chorobom i w działaniu terapeutycznym, dostarczając nauczycielom WF inspiracje do korzystania z ćwiczeń adresowanych do określonych grup uczniów.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Tło – zestaw danych dotyczących dyscyplin sportowych w kontekście sportów uprawianych w warunkach szkolnych (podczas lekcji WF i zajęć pozalekcyjnych)

Pierwszym krokiem jest przedstawienie ogólnych informacji dotyczących sportu i gier sportowych uprawianych w warunkach szkolnych, podczas lekcji lub zajęć dodatkowych. Jego głównym celem jest zwiększenie świadomości nauczycieli w kwestii wyboru sportów i zabaw, tradycyjnych i nowych, uprawianych w Europie. Przedstawia dane zebrane podczas spotkań i rozmów z nauczycielami, rodzicami i uczniami z wielu szkół: ogólnokształcących, specjalnych, integracyjnych. Badania te biorą także pod uwagę preferencje uczniów wobec szkolnej rzeczywistości i szkolnej oferty sportowej. Nauczyciele wychowania fizycznego znajdują tu ciekawe informacje z wyszukiwarek internetowych lub też wnioski z projektów realizowanych w Europie, również dostępne na stronach internetowych.

Cel metodyczny

Celem tego kroku jest zwiększenie świadomości nauczycieli w kwestii wyboru sportów i zabaw, tradycyjnych i nowych, uprawianych w Europie.

Zasoby internetowe

- [Recall: Games of the Past - Sports for Today Project EAC/S03/2013/057](#)
Beneficjent: Światowe Stowarzyszenie Sportu dla Wszystkich (TAFISA), z siedzibą w Niemczech
Partnerzy z 9 państw członkowskich tworzący sieć: DE, FI, FR, HU, IE, IT, LU, PL, PT.
40 tradycyjnych dyscyplin sportu z szansą na ponowną popularyzację wśród dzieci i młodzieży, zebranych z całej Europy zasila powszechną internetową bazę danych. Badania wciąż trwają i następnym krokiem będzie zebranie danych z innych kontynentów.
- [European Medieval Sports and Street Games Network \(Ga.M.E.S.Net\) Project EAC/S03/2013/046](#)
Rozwój europejskiej różnorodności kulturalnej poprzez promocję i ochronę tradycyjnych sportów i gier z 8 krajów tworzących sieć: BG, CZ, DE, ES, FR, IT, MT, PT.
- [The Ga.M.E.S.Net project](#)
Projekt wywodzi się z chęci wymiany informacji i dobrych praktyk oraz porównania modeli/standardów dobrych praktyk dotyczących promocji i znajomości tematu sportów i gier tradycyjnych wśród europejskich podmiotów i jednostek na różnych poziomach. Skupia się głównie na wspólnych korzeniach historycznych i kulturowych sportów i gier tradycyjnych w Europie, będących podstawową częścią niematerialnego dziedzictwa terytorialnego oraz ważnym symbolem różnorodności kulturowej naszych społeczeństw.
- [Daily physical activity](#)
Daje wskazówki jak organizować zajęcia sportowe w szkole i poza nią (podając przykłady ćwiczeń) oraz jak łączyć zajęcia sportowe z porami roku i lokalnymi lub ogólnokrajowymi wydarzeniami.
- [Daily Physical Activity in Schools - Grades 7 to 8](#)
Przewodnik ten pokazuje przykłady ćwiczeń fizycznych, dostarcza użytecznych wskazówek odnośnie planowania i organizowania zajęć sportowych, jak również jak najpełniejszego wykorzystania sprzętów i obiektów sportowych.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- **[The children's sport participation and physical activity study](#)**
Przekrojowe badanie z użyciem anonimowych ankiet, obiektywnych miar aktywności fizycznej i wywiadów jakościowych, aby ocenić uczestnictwo w ćwiczeniach fizycznych, zajęciach WF oraz sportowych zajęciach pozaszkolnych i pozaszkolnych młodzieży w wieku 10-18 lat.
- **[Evidence on physical education and sport in schools](#)**
Zamieszczony brytyjski raport dokumentuje krajowe jak i międzynarodowe dane na temat wychowania fizycznego i sportu w szkołach podstawowych i średnich (sporty, w których dzieci biorą udział w szkołach podstawowych i średnich.)
- **[Physical Education and Sport at School in Europe](#)**
Celem rozdziału 2 jest zbadanie programów nauczania wraz z ich narodowymi celami, wynikami nauczania jak również ćwiczeniami wyszczególnionymi w podstawie programowej i dokumentach strategicznych oraz zwolnień z zajęć wychowania fizycznego.
- **[Evidence on physical education and sport in schools](#)**
Zamieszczony brytyjski raport dokumentuje krajowe jak i międzynarodowe dane na temat wychowania fizycznego i sportu w szkołach podstawowych i średnich (sporty, w których dzieci biorą udział w szkołach podstawowych i średnich.)
- **[TeAch-nology.com](#)**
TeAchnology udostępnia darmowe i łatwe do użycia dla nauczycieli materiały stworzone, aby udoskonalić kształcenie obecnego pokolenia uczniów. Zawiera ponad 46.000 konspektów lekcji, 10.200 darmowych, gotowych do druku arkuszy i aplikacji do ich tworzenia, skali ocen, instrukcji, wskazówek, WebQuestów, arkuszy matematycznych oraz tysiące innych wspaniałych pomocy naukowych dla nauczycieli.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Współpraca z nauczycielami innych przedmiotów

Krok drugi podkreśla rolę sportu w naszym życiu. Aktywność fizyczna jest niezbędną do całościowego rozwoju młodego człowieka, sprzyjając jego zdrowiu fizycznemu, intelektualnemu, emocjonalnemu i społecznemu. Korzyści płynące z uprawiania sportu wykraczają poza czas trwania lekcji WF w szkole. Sport odgrywa ogromną rolę w pogłębianiu kształcenia i zwiększaniu wiedzy. Krok ten dostarcza wskazówek przydatnych do włączania ćwiczeń fizycznych w obszar różnych przedmiotów szkolnych takich jak: języki obce, zajęcia artystyczne, matematyka, nauki ścisłe, informatyka, muzyka, literatura, historia, geografia i nauki społeczne. Zapoznasz się ze sposobami współpracy nauczycieli wychowania fizycznego z kolegami dla dobra ich uczniów. Przykłady można mnożyć: nauczyciele WF pracujący z nauczycielami geografii podczas organizacji i przeprowadzania gier i zabaw na orientację (układanie trasy i zadań); z nauczycielami biologii podczas organizacji wycieczek tematycznych (obserwacje ptaków lub roślin rosnących w lesie); z nauczycielami literatury i historii przy przygotowywaniu wycieczek szkolnych związanych z tematami historycznymi czy literackimi. Wuefiści mogą również współpracować z nauczycielami informatyki, muzyki czy sztuki promując imprezy sportowe i ich wyniki, tudzież reklamując przykłady dobrych praktyk czy nawiązując profesjonalne kontakty.

Celem jest znalezienie najlepszych sposobów osiągania konkretnych korzyści z ich wiedzy i umiejętności.

Cel metodyczny

Celem kształcenia tego etapu jest podniesienie świadomości nauczycieli wychowania fizycznego odnośnie roli, jaką wychowanie fizyczne odgrywa w naszym życiu i umożliwienie im, z pomocą nauczycieli innych przedmiotów, włączenia ruchu w obszar innych przedmiotów szkolnych, takich jak: języki obce, zajęcia artystyczne, matematyka, przedmioty ścisłe, informatyka, muzyka, literatura, historia, geografia i nauki społeczne.

Zasoby internetowe

- **Daily physical activity: a handbook for grades 1-9 schools**
Pokazuje jak łączyć zajęcia sportowe z porami roku i lokalnymi lub ogólnokrajowymi wydarzeniami, daje przykłady ścieżek międzyprzedmiotowych (matematyka, nauki ścisłe, sztuka, muzyka, literatura, nauki społeczne).
- **PAPE Toolkit**
Pakiet ten wspiera międzyprzedmiotowość lekcji, aby pomóc uczniom dostrzec związki pomiędzy przedmiotami szkolnymi i zapewnić nauczycielom możliwość wspólnej pracy, poprzez użyteczne podpowiedzi dotyczące włączania ruchu w inne przedmioty szkolne, takie jak: języki, zajęcia artystyczne, matematyka, nauki ścisłe i nauki społeczne.
BrainBreaks: www.emc.cmich.edu/BrainBreaks;
Energizers: www.ncpe4me.com/energizers.html;
Take Ten: www.take10.net.
- **The children's sport participation and physical activity study**
CSPPA to przekrojowe badanie z użyciem anonimowych ankiet, obiektywnych miar aktywności fizycznej i wywiadów jakościowych, aby ocenić uczestnictwo w ćwiczeniach fizycznych, zajęciach WF oraz sportowych zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych młodzieży w wieku 10-18 lat.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- **[The ABC's of PE: Teaching Across the Curriculum, Steve Shelton, Jon Poole, Anna DeVito](#)**
Artkuł opisuje podejście międzyprzedmiotowe, polegające na włączaniu innych podstawowych przedmiotów szkolnych, takich jak czytanie, nauki ścisłe i matematyka, do zajęć wychowania fizycznego.
- **[Extracurricular sports in European schools: A descriptive study, Marques A., Holzweg M., Scheuer C., Repond R., Correia C., Espírito Santo R., Onofre, M.](#)**
Badanie mające na celu opisanie pozalekcyjnych zajęć sportowych w szkołach w Europie (zawiera przykłady, opis wymaganych kwalifikacji instruktorów, rozkłady zajęć w ciągu roku).
- **[Physical Education and Sport at School in Europe](#)**
Rozdział 6 skupia się na pokazaniu pozalekcyjnych ćwiczeń fizycznych i zajęć sportowych i przedstawia wiele przykładów dobrych praktyk. Ukazuje również możliwości rozszerzenia aktywności fizycznej poza obowiązkowe lekcje szkolne.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Kontakt z rodzicami

Na tym etapie wspierana jest koncepcja mówiąca o tym, iż uczniowie osiągają w szkole lepsze wyniki wtedy, kiedy ich rodzice włączają się w zadania szkolne oraz gdy współpraca między rodzicami i nauczycielami dobrze się układa. Nauczyciele wychowania fizycznego mają szansę poznać wiele sposobów na udaną komunikację z rodzicami swoich uczniów. Rozwijanie bliskiej współpracy z rodzicami pomoże nauczycielom lepiej rozumieć swoich uczniów, a co za tym idzie, lepiej ich wspierać.

Rodzice są ogromnymi sprzymierzeńcami w naszych wysiłkach, aby promować aktywność fizyczną młodych ludzi. Nauczyciele zapoznają się z kilkoma sposobami docierania do rodziców i włączania ich w zajęcia wychowania fizycznego, poprzez wykorzystanie ulotek, biuletynów, emaili czy informacji zwrotnej w celu promocji programów szkolnych. Zaangażowanie rodziców ma różne stopnie, począwszy od wyrażenia zgody na udział dzieci w konkursach, na obecności podczas szkolnych imprez sportowych czy udziale w nich skończywszy.

Rodzice odgrywają wielką rolę w kwestii zdrowia swoich dzieci i mogą mieć ogromny wpływ na ich wybory. Dokonywanie dobrych wyborów odnośnie aktywności fizycznej prowadzi do polepszenia zdrowia uczniów, a zdrowi uczniowie są lepszymi uczniami.

Inne sposoby to np. werbowanie rodziców do obsługi szkolnych imprez sportowych w charakterze wolontariuszy, czy choćby umożliwienie im udziału w lekcjach WF wraz z dziećmi. Strategie te dają nauczycielom możliwość promocji lekcji WF w szkole i poza nią wśród najbardziej wpływowych dorosłych w życiu młodych ludzi.

Cel metodyczny

Celem tego kroku jest zapewnienie szerokiej gamy sposobów komunikacji między rodzicami a nauczycielami.

Zasoby internetowe

- [Physical Education Outline](#)
Strona ta ukazuje zestaw zasad i przepisów, których dzieci muszą przestrzegać podczas zajęć wychowania fizycznego i które muszą zostać przeczytane i podpisane przez ich rodziców.
- [Daily physical activity](#)
Wskazówki jak włączyć rodziców/opiekunów oraz środowisko (zawiera przykłady zaproszeń, itp.)
- [PAPE toolkit](#)
Ten pakiet narzędziowy powstał w celu wspierania szkół i środowisk w podejmowaniu aktywności w dziedzinie kreowania pozytywnych zmian, niezbędnych do prowadzenia aktywnego stylu życia, który wspiera zdrowie i osiągnięcia uczniów.
- [Developmentally Appropriate Physical Education Practices For Children](#)
Dokument ten napisany został dla nauczycieli, rodziców, organów prowadzących szkoły, decydentów i innych podmiotów odpowiedzialnych za edukację sportową dzieci. Zawiera konkretne wytyczne, które pomogą im rozpoznać praktyki, które są w najlepszym interesie dzieci od tych, które są dla nich szkodliwe (nieodpowiednie).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Wymiana wiedzy i doświadczeń z innymi trenerami i nauczycielami WF

Krok 4 podkreśla rolę wymiany wiedzy i doświadczeń z innymi trenerami i nauczycielami wychowania fizycznego w osobistym i zawodowym rozwoju nauczyciela. Nauczyciele WF dowiedzą się tu o sposobach wymiany wiedzy i doświadczeń z innymi trenerami i nauczycielami WF na szczeblu lokalnym, krajowym a nawet międzynarodowym, takich jak:

- projekty europejskie
- mass media: gazety, stacje telewizyjne o zasięgu lokalnym lub ogólnokrajowym
- blogi internetowe, strony i fora dla nauczycieli WF
- Facebook jako najbardziej popularne narzędzie do zapraszania szkół do udziału w imprezach sportowych czy też do ich promowania (np. tworzenie facebookowych wydarzeń)
- szkolne strony internetowe.

Krok ten ma na celu pomoc nauczycielom WF w:

- uzyskiwaniu praktycznego doświadczenia w obszarze rekreacji i sportu
- stosowaniu wiedzy teoretycznej w prawdziwym życiu
- rozwijaniu pewności siebie oraz umiejętności społecznych i komunikacji
- odkrywaniu swoich mocnych i słabych stron
- odkrywaniu sposobów zmiany słabych stron w silne
- dostępie do ciekawych zasobów.

Cel metodyczny

Celem tego kroku jest podkreślenie roli wymiany wiedzy i doświadczeń z innymi trenerami i nauczycielami wychowania fizycznego w osobistym i zawodowym rozwoju nauczyciela oraz pokazanie możliwości i sposobów wymiany wiedzy i doświadczeń z innymi trenerami i nauczycielami WF na szczeblu lokalnym, krajowym a nawet międzynarodowym.

Zasoby internetowe

- [Journals for Physical Education and Sport](#)
Użyteczna strona internetowa, na której nauczyciele WF z całego świata mogą publikować artykuły związane z ich doświadczeniem zawodowym.
- [European Physical Education Association](#)
Jasno skonstruowana, czytelna strona z pożytecznymi informacjami na temat projektów, publikacji, spotkań i członkostwa.
- [Physical Activity](#)
Strona z przydatnymi artykułami w tematyce wychowania fizycznego, napisanymi przez nauczycieli (praktyczny przewodnik dla moderatorów pozaszkolnych zajęć sportowych, zalety zabaw na wolnym powietrzu, itp.)
- [Live Outside the Box](#)
Zawiera informacje związane z odżywianiem oraz aktywnością fizyczną oraz wskazówki do prowadzenia zajęć o sporcie, aktywności fizycznej i zdrowym odżywianiu, jako część programu nauczania związanego z rozwojem osobistym, zdrowiem i wychowaniem fizycznym.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- **[A to Z Teacher Stuff](#)**

Fora dyskusyjne dla nauczycieli, na których mogą wymieniać się pomysłami odnośnie edukacji, zarządzania klasą, strategii nauczania.

- **[Teacher Discussion Forums](#)**

Forum do dyskusji o ćwiczeniach i grach, które dobrze sprawdzają się w warunkach klasowych.

- **[The teacher's corner](#)**

Otrzymaj pomoc i współpracuj z innymi nauczycielami na kilku forach dla nauczycieli. Służą one do dzielenia się pomysłami na temat lekcji, sprzętu, obrazków, itp.

- **[Pinterest.com](#)**

Ciekawe i użyteczne zasoby materiałów dla nauczycieli WF.

- **[Facebook page: European Physical Education Association](#)**

Oferuje organizacjom sportowym, szkołom i jednostkom możliwość promowania imprez sportowych i osiągnięć.

- **[Facebook page: Paraplegic Olympics](#)**

Oferuje organizacjom sportowym, szkołom i jednostkom możliwość promowania imprez sportowych i osiągnięć.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Korzystanie z narzędzi teleinformatycznych w celu promocji nowych dyscyplin sportowych w szkole i poza szkołą

W powszechnym mniemaniu narzędzia teleinformatyczne mają dobry wpływ na uczenie WF i rozwój fizyczny. Etap ten ma na celu zaznajomienie nauczycieli WF z będącymi w powszechnym użyciu aplikacjami, takimi jak email, Word czy Excel a także Power Point czy analiza video, które stają się coraz bardziej popularne jako narzędzia kształcenia i traktowane jako podstawowe narzędzia teleinformatyczne. Krok ten pokaże przykłady programów, których można z powodzeniem używać w wychowaniu fizycznym oraz cenne informacje jak z nich korzystać.

Nauczyciele WF znajdą tu cenne podpowiedzi jak:

- tworzyć/korzystać z blogów, uzyskiwać dostęp do forów i stron internetowych, publikować informacje, zdjęcia, filmy;
- korzystać z doświadczeń innych szkół (większość szkół posiada swoje strony internetowe, na których umieszcza informacje, prezentacje czy zdjęcia swojej działalności),
- przeszukiwać Internet, nawiązywać kontakty on-line;
- wykorzystywać narzędzia teleinformatyczne w nauczaniu (WebQuest, grywalizacja, podcasty, telefony komórkowe, tablice interaktywne).

Cel metodyczny

Celem tego etapu jest zaznajomienie nauczycieli WF z będącymi w powszechnym użyciu aplikacjami takimi jak email, Word czy Excel a także Power Point czy analiza video oraz przedstawienie cennych informacji jak z nich korzystać w wychowaniu fizycznym.

Zasoby internetowe

- [Andrew Thomas, What we are really doing with ICT in physical education: A national audit of equipment, use, teacher attitudes, support and training](#)
Praca przedstawia wyniki szczegółowego krajowego badania obecności technologii informatycznych w wychowaniu fizycznym, badania postaw, szkolenia, ilości posiadanego sprzętu oraz jego zastosowania w Zjednoczonym Królestwie.
- [ICT applications](#)
Artykuł podaje przykłady programów, które mogą mieć zastosowanie w wychowaniu fizycznym oraz cenne informacje na temat korzystania z nich.
- [BSF Guidance: Transforming PE and Sport in school using ICT](#)
Celem tego przewodnika jest pomoc lokalnym władzom i szkołom w zmierzeniu się z wyzwaniem, jakim jest łączenie technik teleinformatycznych i zajęć sportowych. Zawiera też opisy badań ukazujących przykłady użycia IT w sporcie i wychowaniu fizycznym, dające nauczycielom narzędzia do przyciągnięcia i zaangażowania uczniów oraz pokazania im nowych sposobów uczenia się.
- [Using Technology in Physical Education](#)
PELINKS4U, cotygodniowy biuletyn skupiający się na metodach łączenia technologii i wychowania fizycznego.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

● **[Using Technology in K-12 Physical Education Newsletter](#)**

Biuletyn zawierający wskazówki w kwestii włączania technologii w program nauczania wychowania fizycznego.

● **[Andrew Thomas and Gareth Stratton, What we are really doing with ICT in physical education: a national audit of equipment, use, teacher attitudes, support, and training](#)**

Praca przedstawia wyniki szczegółowego krajowego badania obecności technologii informatycznych w wychowaniu fizycznym, badania postaw, szkolenia, ilości posiadanego sprzętu oraz jego zastosowania w sześciu rodzajach szkół oraz czterech typach uczelni specjalistycznych.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Szkolne kluby sportowe oraz kluby zrzeszające miłośników mniej popularnych dyscyplin sportowych

Skutecznym sposobem wprowadzenia w szkole nowej dyscypliny sportu, podtrzymania zainteresowania wśród szkolnej społeczności oraz zapewnienia treningu jest założenie szkolnego klubu sportowego lub klubu miłośników. Regularne treningi, widowiskowe pokazy podczas istotnych imprez szkolnych i wewnątrzszkolne konkursy zapewniają promocję nieznanym dyscyplinom sportowym.

Klub ma wiele różnych możliwości korzystania z technologii teleinformatycznych (media społecznościowe, własna strona internetowa, sieci, fora, itp.) mających na celu promowanie jego działalności oraz nawiązywanie kontaktów międzynarodowych z innymi klubami. Wzajemne wsparcie i wymiana doświadczeń jak również rywalizacja z innymi klubami w tej samej dyscyplinie sportu, wiążą się z podróżami do nowych i ciekawych miejsc. Kontakty międzynarodowe pozwalają zastanowić się nad wybraną dyscypliną w konkretnym kontekście kulturowym, przyczyniając się tym samym do rozwoju multikulturowych kompetencji uczniów.

Dodatkowo kluby uczniowskie w ramach zajęć pozaszkolnych zapewniają alternatywne możliwości spędzania wolnego czasu w sposób wpływający pozytywnie na proces kształcenia uczniów, przyczyniając się zarówno do nabycia wartości etycznych powiązanych z rywalizacją sportową, jak i kształtowania aktywnego i zdrowego trybu życia. Kluby sportowe mogą pomóc uczniom rozwinąć ważne umiejętności społeczne, takie jak dobre obywatelstwo, pozytywne relacje z rówieśnikami (bowiem ułatwiają zawieranie znajomości) czy szacunek dla autorytetów, poprzez naukę współpracy nie tylko z kolegami ale również z przełożonymi, takimi jak trenerzy czy inni urzędnicy związani ze sportem. Członkostwo dziecka w klubie sportowym zazwyczaj włącza też rodziców w szkolne wydarzenia sportowe, co wpływa też na więzi rodzinne.

Autonomia klubu jako niezależnego podmiotu umożliwia staranie się o fundusze potrzebne na zakup sprzętu czy wydatki związane z organizacją wydarzeń sportowych.

Cel metodyczny

Celem jest uzyskanie wiedzy o wadach i zaletach szkolnych klubów sportowych w kontekście promocji mniej popularnych sportów. Oprócz tego celem jest nabycie przez trenerów praktycznych umiejętności w prowadzeniu klubu, takich jak rozpoznawanie potrzeb uczniów, analizowanie zagrożeń, efektywna współpraca z rodzicami.

Zasoby internetowe

- [20 Ways to Prepare Young Athletes for Success in Sports and in Life](#)
Artykuł skierowany do rodziców (aczkolwiek również bardzo przydatny nauczycielom) zawierający wskazówki na temat przygotowania młodych sportowców na sukces w sporcie i w życiu.
- [The Pros and Cons of Being on a Competitive Youth Sports Team](#)
Strona internetowa zawierająca artykuł na temat plusów i minusów zaangażowania dzieci w działalność klubów sportowych.
- [Five surprising ways sport clubs benefit children and youth](#)
Artykuł ukazujący korzyści wynikające z zaangażowania dzieci i młodzieży w działalność klubów sportowych.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- **[Five Things New Coaches Need to Know](#)**

Strona internetowa dla trenerów zawierająca podstawowe informacje odnośnie praktyki trenerskiej.

- **[Overcoming a Fear Failure In Youth Sports](#)**

Trzy lekcje; nauczyciele i trenerzy muszą nauczyć swoich wychowanków umiejętności zwalczania strachu przed porażką.

- **[Running secondary school sport](#)**

Strona internetowa zawierająca przewodnik dla nauczycieli WF szkół średnich, w którym znajdują się m.in. informacje dotyczące szkolnego środowiska sportowego, kibiców i prowadzenia zajęć sportowych w szkole.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Szkolne i lokalne konkursy sportów mniejszościowych

Świetną okazją do popularyzacji nowej dyscypliny sportu na szeroką skalę jest organizacja zawodów przyciągających dużą widownię. Takie wydarzenie sportowe powinno być poprzedzone kampanią promocyjną z udziałem nauczycieli innych przedmiotów (np. języków obcych, informatyki, sztuki). Zaangażowanie przedstawicieli lokalnej społeczności (współpracujących szkół, rodziców, władz, sponsorów, itp.) wpływa na integrację społeczną i tworzy szansę promocji osiągnięć szkoły w środowisku naukowym i sportowym.

Pojedynek sportowy jest ważnym doświadczeniem dla młodych ludzi z dwóch powodów. Po pierwsze, mają oni dobrą okazję wzięcia udziału w rywalizacji sportowej i pokazania swoich spektakularnych umiejętności sportowych. Nie wolno jednak zapominać, iż mogą oni zbyt intensywnie skoncentrować się na celu, czyli na wygranej, co może w konsekwencji prowadzić do zwiększenia ich niepokoju i napięcia.

Dlatego ważne jest aby rodzice i trenerzy służyli nastolatkom pomocą w kwestii radzenia sobie ze stresem przed zawodami i frustracją, która może zaistnieć w przypadku porażki. To powód, dla którego nauczyciele powinni posiadać odpowiednie cechy i umiejętności, które następnie przystosują do konkretnych potrzeb młodych sportowców.

Nadrzędne zasady fair play powinny być respektowane przez wszystkich uczestników zawodów sportowych. Młodzi zawodnicy muszą mieć świadomość, iż "fair play" to coś więcej niż tylko gra według zasad. To również pojęcie przyjaźni, szacunku dla innych i rozgrywka w dobrym duchu.

Ich mottem powinno stać się: "Myśl i działaj pozytywnie, ufaj sobie, swoim umiejętnościom i ciężkiej pracy, korzystaj z okazji".

(Maria Bartelli: <http://www.2015schoolgames.com/MariaBartelliHowdoathletesprepareforcompetition.pdf>)

Cel metodyczny

Celem tego zagadnienia jest wyposażenie nauczycieli WF w umiejętności trenerskie, takie jak umiejętność motywowania i wspierania sportowców, budowania dobrych relacji z rodzicami i tworzenia bezpiecznego środowiska, w którym respektowane są zasady etycznego postępowania.

Zasoby internetowe

- [5 Competition Tips Every CrossFitter Should Know](#)
Na tej stronie internetowej znajdziemy rady dotyczące zwalczania stresu przed zawodami.
- [How do athletes prepare for competition](#)
Artykuł, w którym siatkarka dzieli się swoimi doświadczeniami i ujawnia swoje sposoby przygotowania się do zawodów.
- [Pros and Cons of Sports Competition at the High School Level](#)
Strona internetowa, na której zainteresowani znajdą informacje o korzyściach i niebezpieczeństwach płynących z presji związanej z rywalizacją u sportowców na poziomie szkoły średniej.
- [Skills and qualities of a coach](#)
Artykuł o umiejętnościach i cechach niezbędnych do prowadzenia efektywnego treningu.
- [Physical Education and Sport / Fair play – the winning way](#)
Strona zawierająca zasady fair play będące nieodzownym składnikiem skutecznej promocji, rozwoju i zaangażowania w sporcie.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Integracja osób niepełnosprawnych w praktyce nauczycieli wychowania fizycznego

Głównym celem tego zagadnienia jest zwiększenie świadomości w kwestii szans, jakie sport daje osobom niepełnosprawnym oraz zwiększenie udziału takich osób w zajęciach. Różne problemy związane z wykluczeniem mogą pojawić się zarówno w szkołach powszechnych (również tych z klasami integracyjnymi) jak i w szkołach specjalnych, pracujących z osobami niepełnosprawnymi.

Potrzeba podjęcia podejścia integracyjnego dotyczy wielu różnych grup uczniów, np. uczniów niepełnosprawnych i tych ze specjalnymi potrzebami, nastolatków (które często rezygnują w WF ze względu na stroje, w których czują się brzydkie), uczniów zmagających się z otyłością, oraz doświadczających znęcania się z powodu swojej religii czy narodowości.

Mottem takiego podejścia powinno być hasło "każdy może uprawiać sport". Najważniejsza powinna być radość płynąca z uprawiania sportu oraz kładzenie nacisku na zdolność a nie niepełnosprawność. Poprzez to nauczyciele kreują zaangażowanie i pozytywne doświadczenia, dzięki czemu pomagają młodym ludziom zbudować ich pewność siebie poprzez sport.

Nauczyciele wychowania fizycznego posiadają szeroką gamę narzędzi ułatwiających im integrację szkolnej społeczności, począwszy od zajęć otwartych (wszyscy wykonują to samo ćwiczenie, bez korzystania z jakichkolwiek dostosowań), poprzez ćwiczenia zmodyfikowane (zmiana zasad, sprzętu czy przestrzeni), ćwiczenia równoległe (z podziałem na grupy w zależności od poziomu umiejętności) aż po ćwiczenia wykonywane indywidualnie. Istnieje również opcja zastosowania "odwróconej integracji", gdy pełnosprawni uczniowie uprawiają sport dla niepełnosprawnych.

Współpraca z nauczycielami innych przedmiotów (informatyka, sztuka, historia, geografia, przedmioty ścisłe) powinna pomóc nauczycielom WF uwrażliwić się na sporty paraolimpijskie, dostarczyć inspiracji dla międzyprzedmiotowych inicjatyw, rozwinąć kreatywność i wyobraźnię uczniów, jak również sprawić, aby stali się wrażliwsi, bardziej tolerancyjni i empatyczni.

Poprzez ustanowienie współpracy z rodzicami i organizacjami zewnętrznymi zajmującymi się tymi wyżej wymienionymi, mniej uprzywilejowanymi grupami społecznymi, nauczyciele wychowania fizycznego zyskują partnerów wspierających szkoły pod względem doświadczeń, opinii czy sponsorowania wydarzeń sportowych.

Cel metodyczny

Celem tego kroku jest podniesienie świadomości na temat możliwości oferowanych przez sporty integracyjne oraz rozwijanie umiejętności nauczycieli w integrowaniu społeczności szkolnej, poprzez zwiększenie udziału uczniów niepełnosprawnych w zajęciach sportowych i ćwiczeniach fizycznych.

Zasoby internetowe

[Project Ability Case Studies](#)

Ta strona internetowa zawiera szereg studiów przypadków realizowanych w ramach "Projektu Zdolność", zaprojektowanego aby pomóc kierować i zwiększać szanse udziału w sporcie młodym niepełnosprawnym ludziom.

[The Inclusion Club – inclusive sport and active recreation for people with disability](#)

Witryna dostarcza wiele zasobów (filmy, rozmowy, porady, podcasty, artykuły audio-video) oraz podstronę z blogiem, użytecznymi i inspirującymi wskazówkami dla osób mających do czynienia ze sportem integracyjnym.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- **[9 research findings that show why education needs sport](#)**
Artykuł autorstwa wykładowcy WF i trenera, w którym formułuje tezę o ważnej roli sportu w edukacji.
- **[Practicing inclusive education](#)**
Strona dająca dostęp do pakietu narzędziowego (porady, strategie, różne cenne zasoby) dla nauczycieli wychowania fizycznego zainteresowanych kształceniem integracyjnym.
- **[English Federation of Disability Sport](#)**
Strona internetowa ukazująca różne przewodniki, studia przypadków i najlepsze wskazówki dla ludzi mających do czynienia ze sportami integracyjnymi.
- **[“Different. Just like you” A psychosocial approach promoting the inclusion of persons with disabilities](#)**
Na stronie znajdziemy użyteczne materiały dydaktyczne: książkę dla nauczycieli kształcenia integracyjnego, przewodnik zawierający fragmenty dotyczące ćwiczeń fizycznych.
- **[Adapted Physical Education](#)**
Materiały dydaktyczne uwzględniające krótką charakterystykę różnych niepełnosprawności, ich wpływ na wychowanie fizyczne, rekomendowane ćwiczenia, strategie nauczania, strategie zarządzania pozytywnym zachowaniem.
- **[Active for autism](#)**
Witryna udzielająca nauczycielom WF i trenerom kilku rad na temat uaktywniania uczniów autystycznych.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Doskonalenie kompetencji nauczyciela w rozwoju zawodowym

Początkowe kształcenie każdego nauczyciela WF w jego dziedzinie to jedynie wstęp do wiedzy i umiejętności jakie nabyte i rozwinięte podczas całej swojej profesjonalnej kariery. Ciągły rozwój zawodowy związany jest z osiąganiem standardów i ulepszaniem szkolnego programu poprzez wprowadzanie najnowszych i najskuteczniejszych metod, narzędzi i pomysłów. Nabycie cech osobowych jest również niezbędne skutecznym nauczycielom WF i trenerom, którzy powinni być uzbrojeni w umiejętności motywacyjne i komunikacyjne, jak również w umiejętność analizowania osiągnięć uczniów i dawania im konstruktywnych rad.

Dzisiejsi nauczyciele mają możliwość uzupełniania swojej wiedzy nie tylko w tradycyjny sposób (kursy, studia podyplomowe) ale również poprzez e-learning. Nowoczesne technologie dają dostęp do zasobów internetowych i kanałów łączących, co pozwala uczyć się w nieformalny sposób: poznawać nowych entuzjastycznie nastawionych ludzi, wymieniać doświadczenia, korzystać z projektów edukacyjnych, poznawać dobre praktyki, itp.

Ten fragment naszego pakietu skupia się na inspirowaniu nauczycieli do wzbogacania swojej praktyki zawodowej poprzez wprowadzanie i promowanie sportów mniejszościowych, biorąc pod uwagę rozwój zawodowy nauczyciela.

Korzystnym jest posiłkowanie się pozostałymi pomysłami i radami, zawartymi w tym pakiecie, jako inspiracją w rozwoju profesjonalnym. Linki do stron internetowych podane poniżej pomogą uzyskać cenne informacje, np. jak zmotywować uczniów w sporcie, jak sprawić by byli bardziej aktywni podczas zajęć szkolnych i poza szkołą, jak uniknąć wypalenia, jak przeprowadzać czynności pierwszej pomocy, jakie są strategie oceniania zajęć wychowania fizycznego.

Cel metodyczny

Temat ten ma na celu inspirowanie nauczycieli WF do rozwoju zawodowego, biorąc pod uwagę wiele aspektów kształcenia, co może skutkować podejmowaniem nowych inicjatyw, włącznie z wprowadzaniem i wykorzystaniem sportów mniejszościowych.

Zasoby internetowe

- [Physical Education Assessment Ideas](#)
"PE Central, What works in Physical Education" ("WF w centrum, co działa w wychowaniu fizycznym") to strona internetowa z informacjami o właściwych praktykach i programach w wychowaniu fizycznym. Wskazówki, pomysły, przykłady, artykuły. Dostępne są także sugestie oceniania.
- [How to get kids active in and after school?](#)
Użytkownik strony "Sport i Rozwój" może przeszukiwać najnowsze instrukcje, pakiety narzędziowe, dyrektywy i zasoby. Strona ta również służy jako narzędzie komunikacji.
- [21 Simple Ideas To Improve Student Motivation](#)
Na stronie tej znajdziemy cenne wskazówki odnośnie zwiększania motywacji uczniów.
- [Sports: What motivate athletes? How can athletes maximize their motivation?](#)
Artykuł o podstawach sportowego wysiłku i osiągnięć przydatny nauczycielom WF.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

● **[Practical strategies to prevent teacher stress and burnout.](#)**

Informacje i zasoby na wiele ciekawych tematów związanych z pracą nauczyciela, wśród nich: jak uniknąć wypalenia?

● **[First aid training video](#)**

Film z instrukcjami jak przeprowadzać pierwszą pomoc, umiejętność niezbędną dla nauczycieli WF i trenerów.

● **[The Top 10 Sports Psychology Articles of 2014](#)**

Najważniejsze artykuły w tematyce psychologii sportu: o motywacji, wyznaczaniu celów, sile psychicznej, równowadze czy fenomenie bycia uzależnionym od ćwiczeń.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Sport i ćwiczenia fizyczne w kontekście medycznym

Istnieje druzgocąca liczba dowodów naukowych na pozytywne oddziaływanie sportu i aktywności fizycznej na ludzkie życie. Regularna aktywność jest ważna w profilaktyce wielu chorób, takich jak: choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, raka, nadciśnienia czy osteoporozy. Regularne uprawianie sportu buduje mięśnie, ma pozytywny wpływ na nasz wygląd i zwiększa odporność. Ćwiczenia fizyczne uspokajają nerwy i pomagają w walce z depresją i chorobami związanymi ze stresem. Ćwiczenia fizyczne jako element zdrowego stylu życia pomagają ulepszać dietę czy zrezygnować z alkoholu, narkotyków i tytoniu. Nauczyciele WF odgrywają ważną rolę w profilaktyce i walce z uczniowską otyłością, gdyż psychiczne blokady związane z ciałem i strach spowodowany przez problemy społeczne związane z wagą to najczęstsze przyczyny rezygnacji otyłych uczniów z lekcji wychowania fizycznego.

Psychologia sportu, element nauki o sporcie (dyscypliny naukowej, która bada jak zdrowe ludzkie ciało pracuje podczas ćwiczeń fizycznych), udowodniła, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na wyniki w nauce. Poprawia pamięć i koncentrację, co ma bezpośredni wpływ na sposób uczenia i zapamiętywania.

Fizykoterapia to ważny obszar działalności nauczyciela WF wycelowany w uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Jest skuteczna w pomaganiu dzieciom cierpiącym na choroby neurologiczne takie jak udary, stwardnienie rozsiane, astma, porażenie mózgowe i uszkodzenia rdzenia kręgowego.

Poprzez wprowadzenie ćwiczeń prozdrowotnych np. elementów gimnastyki medytacyjnej takiej jak joga, tai-chi czy hipoterapia, nauczyciele muzykoterapii czy tańca mogą przyczynić się do promocji mniej popularnych ćwiczeń, dla korzyści zdrowotnych swoich uczniów.

Cel metodyczny

Celem tego kroku jest rozwinięcie umiejętności nauczycieli WF w obszarze przystosowania środowiska wychowania fizycznego do potrzeb uczniów z problemami zdrowotnymi. Dodatkowo ma on zwiększać świadomość terapeutycznej mocy mniej znanych rodzajów aktywności fizycznej i mocnego pozytywnego wpływu, jaki ruch ma na ludzki organizm.

Zasoby internetowe

- [Sport and health, preventing disease and promoting health](#)
Broszura dostępna na tej stronie internetowej zawiera informacje o korzyściach płynących ze sportu dla nowoczesnego społeczeństwa, które chce przeciwdziałać chorobom.
- [Benefits of physical activity and sport on health and well being](#)
W tej broszurze pojawiają się wskazówki dla nauczycieli WF/trenerów, studia przypadków, strategie promocji sportu, wybrane przykłady kluczowych badań naukowych, udowadniających wpływ ruchu na przeciwdziałanie chorobom oraz wiele linków do zasobów internetowych.
- [Obesity and the adapted physical education environment](#)
Artykuł dostępny w tej witrynie daje rady jak przystosować ćwiczenia na zajęciach WF do możliwości otyłych dzieci.
- [Dance Movement Therapy – Video for trainers](#)
Film pokazujący metody terapii tańcem.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP



[Yoga Dance Therapy Workshop](#)

Film dostępny na tej stronie przedstawia instrukcje i zalecenia terapii joga dance.



[Tips on Exercise & Physical Activity for Persons with Diabetes](#)

Strona internetowa dedykowana chorym na cukrzycę. Zawiera użyteczne informacje dla nauczycieli WF: wskazówki, filmy z ćwiczeniami dla diabetyków, informacje np. jakich ćwiczeń unikać, itp.



[Hippotherapy](#)

Strona ta dostarcza informacji na temat jak ruch konia może być narzędziem kuracji podczas sesji terapeutycznej dla pacjentów z różnymi diagnozami. Również zawiera opisy życiowych sukcesów, filmy i opinie rodziców.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.