



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

## JAK ZMOBILIZOWAĆ UCZNIÓW, KTÓRZY NIE WYKAZUJĄ ZAZWYCZAJ AKTYWNEJ POSTAWY W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

*Pakiet narzędzi dla nauczycieli wychowania fizycznego*

### Spis treści

#### Wstęp

1. [Obserwacja uczniów – adekwatny kontekst](#)
2. [Komunikowanie się z uczniami](#)
3. [Tworzenie wysokiej jakości w nauczaniu wychowania fizycznego](#)
4. [Wyznaczanie odpowiednich zdań i celów - wykorzystanie edukacyjnej wartości sportu](#)
5. [Kształtowanie i wykorzystywanie ogólnych umiejętności rozwijanych poprzez wychowanie fizyczne i sport](#)
6. [Organizacja zajęć pozalekcyjnych \(wywiady, biuletyn szkolny, itd.\)](#)



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

Narzędzia zostały opracowane wspólnie przez partnerów projektu z wykorzystaniem zintegrowanego nastawienia biorącego pod uwagę różnice w podejściu do wychowania fizycznego w obu krajach. W rezultacie, stworzono idealne podłoże dla nauczycieli do dyskusji i debaty.

Nauczyciele wychowania fizycznego na poziomie szkoły ponadgimnazjalnej mają znacznie większy wpływ na kształtowanie nastawienia uczniów-sportowców i ich nawyków treningowych niż w jakimkolwiek innym punkcie ich kariery sportowej.

Motywowanie uczniów jest jednym z najcięższych zadań nauczycieli wychowania fizycznego. Istnieje tak wiele czynników determinujących postawę uczniów, że nawet jeśli trenerom uda się zachęcić ich do uczestnictwa w sporcie pozostaje jeszcze kwestia mobilizowania ich do wytężonej pracy i wytrwałości.

Wymagania co do umiejętności nauczycieli niezbędnych do kształcenia młodzieży w różnych dziedzinach i dyscyplinach są ogromne i aby wypracować wysoki stopień skuteczności należy wziąć pod uwagę poziom motywacji uczniów możliwy do osiągnięcia.

Nauczyciel wychowania fizycznego posiada naprawdę potężne narzędzie motywacyjne: gra, która podporządkowana konkretnym zasadom i technikom przetradza się w sport.

„Wychowanie fizyczne, aktywność fizyczna i sport pozytywnie wpływają na stopień identyfikowania się młodzieży ze swoją szkołą, jej aspiracje, zasięg występowania pożądanych zachowań społecznych w szkole, rozwój umiejętności przywódczych i obywatelskich” (Stead & Neville 2010).

‘U dzieci bardziej wysportowanych zauważa się poprawę funkcjonowania mózgu, lepsze osiągnięcia edukacyjne i wyższą sprawność poznawczą w stosunku do dzieci mniej sprawnych fizycznie.’ (Caddock 2012).

Wyniki badań obserwacyjnych wskazują, że poziom osiągnięć edukacyjnych uczniów utrzymuje się, bądź wzrasta wraz ze zwiększonym uczestnictwem w zajęciach wychowania fizycznego czy w sporcie. Podobnie jak w przypadku ogólnych strategii doskonalenia jakości pracy szkoły, wykorzystanie sportu i zajęć wychowania fizycznego w celu podnoszenia standardów najlepiej sprawdza się, gdy:

- Kadra kierownicza, w szczególności dyrektor, bierze udział w planowaniu i wdrażaniu działań;
- Uczniowie i członkowie grona pedagogicznego, którzy są zaangażowani w projekt są starannie zidentyfikowani;
- Nauczyciele wychowania fizycznego i inne zespoły przedmiotowe współpracują przy tworzeniu strategii i zasobów wysokiej jakości ;
- Metoda ewaluacji jest wybierana na etapie planowania a nie na etapie wdrażania.

The Youth Sport Trust (niezależna brytyjska organizacja charytatywna zajmująca się promowaniem sportu wśród młodzieży) współpracuje ze szkołami w Wielkiej Brytanii w celu zrozumienia strategii wykorzystania zajęć wychowania fizycznego i sportu do podniesienia jakości pracy całej szkoły w sposób zrównoważony i możliwy do powielenia. Stworzone zostały ramy, dzięki którym szkoły mogą wybrać strategię dopasowaną do różnych kontekstów edukacyjnych i dla różnych grup uczniów.



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

## Obserwacja uczniów – adekwatny kontekst

Ogólnie uważa się, że nauczanie opierające się na autentycznym kontekście przyczynia się do wzrostu zaangażowania uczniów w proces edukacyjny. Dla wielu młodych ludzi kontekst sportowy jest dobrze znany i interesujący i w bardzo prosty sposób może zostać zaadaptowany w nauczaniu na zajęciach wielu przedmiotów. Przykładem jest wykorzystanie prawdziwych danych pochodzących z wydarzeń sportowych dla zilustrowania pojęć matematycznych, lub tworzenie pisemnych sprawozdań z imprez sportowych w celu kształtowania umiejętności pisania. Wykorzystanie kontekstu sportowego jest prostym sposobem na wdrożenie sportu do szkolnych programów nauczania. Wymagany jest niewielki wysiłek, aby włączyć nowe elementy do standardowego systemu nauczania, ale korzyści są olbrzymie jeśli chodzi o kluczowy element wpływający na sukces edukacyjny tj. zwiększenie zaangażowania uczniów w pracy na lekcjach.

Podczas zajęć motorycznych nauczyciel wychowania fizycznego w pierwszej fazie powinien dokonać wnikliwej obserwacji w celu podjęcia decyzji dotyczącej wyboru dalszych ćwiczeń oraz przekazać uczniom uwagi dotyczące ich umiejętności sportowych.

Proponując ANALIZĘ POZIOMÓW ODCHYLENIA, nauczyciel powinien zbadać zdolności motoryczne: kondycję i koordynację.

Praca w grupach jest bardzo istotna w określaniu stopnia towarzyskości i odpowiedzialności poszczególnych uczniów. Ważne jest przy tym, aby nauczyciel obserwował poziom samokontroli.

Na tym etapie nauczyciel ma dostęp do różnych NARZĘDZI BADANIA POZIOMU ODCHYLENIA. Konieczna jest ocena zdolności motorycznych przez nauczyciela przy użyciu prostej metody obserwacyjnej. Ten pierwszy krok jest punktem wyjścia prowadzącym do fazy procesu komunikacyjnego w postaci wywiadów grupowych i indywidualnych rozmów z poszczególnymi uczniami.

## Cel metodyczny

Celem jest przedstawienie nauczycielom wychowania fizycznego sugestii dotyczących efektywnej obserwacji uczniów oraz zapoznanie ze znaczeniem pierwszego etapu obserwacji dla zrozumienia trudności mobilizowania uczniów do uprawiania sportu.

## Zasoby internetowe



### [Observation of the students](#)

Strona przedstawia zestaw narzędzi dla nauczycieli pozwalających określić, jakie rodzaje zadań przydzielane są uczniom do wykonania.



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.



## Tworzenie wysokiej jakości w nauczaniu wychowania fizycznego

Wysokojakościowe nauczanie wychowania fizycznego charakteryzuje się cechami takimi jak:

- a) Odpowiednie wykorzystanie technik mentoringu i coachingu;
- b) Tworzenie możliwości pracy w grupach i pracy drużynowej;
- c) Wysokojakościowa demonstracja ćwiczeń;
- d) Tworzenie możliwości uczenia się przez praktykę;
- e) Dobre wykorzystanie sytuacji sprzyjających rywalizacji;
- f) Wykorzystanie gier w kształtowaniu umiejętności; oraz
- g) Bezpieczne korzystanie z otoczenia i monitorowanie postępów.

## Cel metodyczny

Celem jest przedstawienie nauczycielom wychowania fizycznego sugestii dotyczących efektywnego komunikowania się z uczniami i zwiększania poziomu ich motywacji w stosunku do aktywności fizycznej.

Wszystkie zaprezentowane strategie nadają się do zastosowania na zajęciach innych przedmiotów; mimo to często nie są uwzględniane w tradycyjnych stylach nauczania. Z tego względu, strategia podniesienia jakości szkoły powinna wspierać wymianę doświadczeń pomiędzy nauczycielami wychowania fizycznego i nauczycielami innych przedmiotów. Taka polityka może doprowadzić do długoterminowej, zrównoważonej zmiany w praktyce edukacyjnej szkoły, która przyczyni się do wzrostu poziomu innowacyjności wśród nauczycieli oraz zwiększenia wkładu uczniów w proces uczenia się.

- <http://www.bbc.co.uk/news/uk-scotland-24608813>
- [www.betterevidence.org/uk-edition/issue-10/using-physical-education-and-sport-to-raise-school-standards](http://www.betterevidence.org/uk-edition/issue-10/using-physical-education-and-sport-to-raise-school-standards)
- [http://www.youthsporttrust.org/media/7864224/2014\\_conference\\_-\\_ri\\_leaflets\\_006.pdf](http://www.youthsporttrust.org/media/7864224/2014_conference_-_ri_leaflets_006.pdf)

## Zasoby internetowe

- **[Motivation in physical education classes](#)**  
W artykule zaprezentowano związek indywidualnego stylu nauczania z poziomem motywacji uczniów.
- **[Effective Communication in Schools](#)**  
Ta część kursu internetowego zawiera sugestie dotyczące strategii efektywnej komunikacji oraz scenariusze przeznaczone do ewaluacji własnego stylu komunikowania się.
- Stead R, and Neville M (2010), *The Impact of Physical Education and Sport on Education Outcomes: A Review of Literature*. Institute of Youth Sport, Loughborough University.
- Chaddock L et al (2012), *Childhood Aerobic Fitness Predicts Cognitive Performance One Year Later*. *Journal of Sports Sciences*, 30, 421–430.
- **[Raising your Game](#)**  
Wykorzystywanie sportu do podniesienia osiągnięć edukacyjnych z przedmiotów takich jak język angielski, matematyka, przyroda.

## Wyznaczanie odpowiednich zdań i celów - wykorzystanie edukacyjnej wartości sportu

Motywacja uczniów jest wyższa, jeśli przydzielone zdania są odpowiednio dostosowane. Zadanie musi być ambitne i na właściwym poziomie trudności (nie za łatwe i nie za trudne), inaczej motywacja uczniów natychmiast spada.

Należy zróżnicować cele pod względem czasu ich realizacji na krótkoterminowe i długoterminowe. Zdarza się, że długoterminowy cel wydaje się uczniom niemożliwy do osiągnięcia, ale jeśli zostanie podzielony na etapy motywacja uczniów będzie stale wzmacniana.

Powszechnym zjawiskiem są klasy, do których uczęszczają uczniowie o zróżnicowanych umiejętnościach. W takim przypadku istnieje możliwość zastosowania dwóch strategii:

- 1) Nauczanie przez zaproszenie
- 2) Różnicowanie ćwiczeń pod względem trudności

*Nauczanie przez zaproszenie* polega na tym, że, nauczyciel zaprasza całą klasę do dokonania zmian w wykonywanym ćwiczeniu; jednakże każdy uczeń ma prawo wyboru i może pozostać przy standardowej opcji (Graham, Holt/Hale, & Parker, 2010).

Różnicowanie ćwiczeń pod względem trudności polega na spersonalizowanym doborze ćwiczeń dla konkretnych uczniów bądź dla grupy uczniów. (Graham, Holt/Hale, & Parker, 2010). Jest to pożyteczna strategia w przypadku grup, w których obok przeciętnych uczniów znajdują się osoby z trudnościami i/bądź jednostki uzdolnione. W takiej sytuacji, aby zmobilizować wszystkich uczniów do pracy na zajęciach, należy, po odbyciu rozmowy indywidualnej lub grupowej, zmodyfikować odpowiednio zadanie dla uczniów o odmiennych potrzebach, podczas gdy reszta kontynuuje wykonywanie oryginalnego ćwiczenia.

Sport i wychowanie fizyczne przyczynia się do kształtowania cech osobistych, które są ważne we wszechstronnym rozwoju osobowości uczniów, takich jak między innymi pewność siebie, ambicja, poczucie własnej wartości, aspiracje, poszanowanie zasad, umiejętności radzenia sobie z sukcesem i porażką, budowanie pozytywnych relacji z innymi, determinacja i odwaga. Posiadając takie cechy młodzi ludzie częściej podejmują ryzyko edukacyjne poprzez wykonywanie bardziej ambitnych zadań, dzięki czemu podnoszą znacznie swoje umiejętności. Istnieje wiele innowacyjnych sposobów na rozpoznanie, pielęgnowanie i docenianie w szkole (a nie tylko na boisku) tych wartości osobistych, które kształtowane są poprzez uprawianie sportu i zaangażowanie na zajęciach wychowania fizycznego (na przykład, stosowanie szkolnego systemu nagradzania). Taka strategia jest najbardziej skuteczna, jeśli wpisuje się w etos i kulturę szkoły jako całości.

## Cel metodyczny

Celem jest zapoznanie nauczycieli wychowania fizycznego z sugestiami dotyczącymi właściwego przydzielania zadań uczniom.

## Zasoby internetowe



### [Survive and Thrive as a Physical Educator](#)

Książka "Przetrwać i rozwijać się jako nauczyciel wychowania fizycznego" oferuje nauczycielom wsparcie i wskazówki w zakresie radzenia sobie w wyzwaniach nowoczesnej edukacji.



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

## Kształtowanie i wykorzystywanie ogólnych umiejętności rozwijanych poprzez wychowanie fizyczne i sport

Sport i wychowanie fizyczne kształtują kompetencje, które są przydatne na różnych przedmiotach i wpisują się w różne obszary wymagań podstawy programowej, takie jak między innymi umiejętność obserwacji, zdolność analityczna, zdolności przywódcze, umiejętność pracy w grupach, skuteczna komunikacja i sprawności motoryczne. Uczniowie regularnie demonstrują te kompetencje w sportowych kontekstach działań, natomiast rzadko w innych obszarach, co może być traktowane jako marnotrawienie talentu i z pewnością nie wpływa pozytywnie na wzrost osiągnięć edukacyjnych. Budowanie strategii jednoznacznego rozwijania i bazowania na umiejętnościach nabytych na zajęciach wychowania fizycznego w szerszym zakresie sytuacji edukacyjnych jest bardzo skomplikowane, ponieważ wymaga od szkół międzyprzedmiotowej koordynacji działań w zakresie tworzenia programów nauczania. Jednakże, szkoły, którym udało się tego dokonać zbierają owoce swoich starań w postaci zwiększonego poziomu umiejętności i pewności siebie wśród uczniów, jak również redukcji ilości czasu poświęcanego na powtarzanie tego samego materiału na różnych zajęciach.

### Cel metodyczny

Celem jest przedstawienie nauczycielom wychowania fizycznego sugestii dotyczących poprawnej komunikacji z nauczycielami innych przedmiotów w celu współpracy w zakresie realizacji działań promujących sport i rozwój fizyczny.

### Zasoby internetowe

- [Developing Excellence in PE, School Sport and Physical Activity - Developing a Schools/Departments vision](#)  
To narzędzie ewaluacyjne pomoże ocenić poziom realizacji działań i wyniki szkoły w zakresie wychowania fizycznego i sportu. Ponadto, jest przydatne w identyfikowaniu priorytetów szkoły. Korzystanie z narzędzia jest bardzo proste – wystarczy odpowiedzieć na szereg pytań wybierając odpowiednią kategorię: poziom niski, poziom średni, poziom wysoki. Narzędzie zostało zaadaptowane z poniższej strony [www.sportengland.org/media/353630/Primary-Spaces-activity-sheets-landscape.pdf](http://www.sportengland.org/media/353630/Primary-Spaces-activity-sheets-landscape.pdf).
- [Developing a Schools/Departments vision for PE, Sport and Physical Activity - ACTION PLAN](#)



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

## Organizacja zajęć pozalekcyjnych (wywiady, biuletyn szkolny, itd.)

Jeśli ćwiczenia na zajęciach wychowania fizycznego będą wystarczająco wciągające, zaangażowanie uczniów nie ulegnie zmniejszeniu. Ważne jest jednak uświadomienie uczniom możliwości wyboru innych narzędzi poza aktywnością fizyczną.

Poniżej przedstawione zostały propozycje dodatkowych wartościowych zadań dla uczniów:

- Przeprowadzenie badania na temat projektów graficznych, takich jak historia współczesnych igrzysk olimpijskich przedstawionych w formie graficznej – tworzenie logo, umiejętność użycia wzorów graficznych,
- Przygotowanie i zorganizowanie wystawy fotograficznej na temat działań sportowych podejmowanych w szkole,
- Przygotowanie i analiza ankiety badającej stopień zadowolenia i potrzeby uczniów i sportowców należących do organizacji sportowych,
- Przeprowadzenie badania i opracowanie broszury na temat zdolności motorycznych, która będzie rozprowadzona w szkole i środowisku lokalnym,

Aktualizowanie gazetki na stronie szkolnej w zakresie działań podejmowanych w szkole.

## Cel metodyczny

Celem jest przedstawienie nauczycielom wychowania fizycznego sugestii dotyczących planowania i organizowania dodatkowych zajęć we współpracy nauczycieli innych przedmiotów w celu podniesienia świadomości i aktywnego zaangażowania całej kadry pedagogicznej.

## Zasoby internetowe

- [Resource Center for High School Physical Education Teachers and Others](#)  
Informacje i pomysły na temat modyfikowania i ulepszania szkolnego programu 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.