



# ALFABET RUCHOWY I PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE dla dzieci w wieku 6–12 lat

## PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI



### REDAKCJA NAUKOWA

Andrzej Kosmol

Zuzanna Mazur

Katarzyna Płoszaj



# PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI



## **AUTORZY**

**Paulina Batorzyńska** AWF Warszawa

**Agata Cebula** AWF Kraków

**Wiesław Firek** AWF Warszawa

**Marta de Białynia Woycikiewicz** AWF Warszawa

**Dorota Groffik** AWF Katowice

**Adam Kantanista** AWF Poznań

**Andrzej Kosmol** AWF Warszawa

**Magdalena Król-Zielińska** AWF Poznań

**Agnieszka Kurek-Paszcuk** AWF Warszawa

**Zuzanna Mazur** AWF Warszawa

**Sylwia Nowacka-Dobosz** AWF Warszawa

**Agnieszka Nowak** AWF Warszawa

**Anna Ostrowska-Tryzno** AWF Warszawa

**Katarzyna Płoszaj** AWF Warszawa

**Aleksandra Samełko** AWF Warszawa

**Zbigniew Tyc** AWF Warszawa



**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE

# **ALFABET RUCHOWY I PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE dla dzieci w wieku 6-12 lat**

## **PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI**

**Redakcja naukowa**

Andrzej Kosmol

Zuzanna Mazur

Katarzyna Płoszaj

Warszawa 2024

## **Komitet Redakcyjny Wydawnictw Dydaktycznych**

Przewodniczący  
**Jakub Adamczyk**

Członkowie  
**Anna Cabak, Jolanta Derbich, Joanna Piotrowska, Michał Staniszewski**

Recenzent  
**Prof. dr hab. Andrzej Rokita**

Projekt okładki  
**Grzegorz Krynicki**

Źródło fotografii na okładce  
**Envato Elements**

Ilustracje  
**Jacek Widor**

Do przygotowania rycin wykorzystano następujące opracowania:

- Sport New Zealand, 2014, *Developing fundamental movement skills*. <https://sportnz.org.nz/resources/developing-fundamental-movement-skills/>
- Kantanista A., Borowiec J., Król-Zielińska M. (red.), 2023, *Zabawy i gry ruchowe po 100 latach AWF w Poznaniu. Propozycje pracowników, studentów i absolwentów*. AWF Poznań
- Colvin A.V., Marko N.E., Walker P.J., 2023, *Teachning fundamental movement skills*. Human Kinetics (Fourth Edition)
- Beach P., Brian, Perreault M., Collier D., Reed G., 2018, *Motor Learning and Development*. Human Kinetics
- Bronikowski, M., Kantanista, A., Glapa, A., 2014, *Wychowanie fizyczne – praca z uczniem zdolnym*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji
- <https://www.communicationtheory.org>

Layout i łamanie  
**Barbara Ćwik**

© Copyright by Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,  
Warszawa 2024  
Wydanie 1.



Ministerstwo  
Edukacji i Nauki

Projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki  
Umowa nr MEiN/2023/DPI/156 z dn. 06.03.2023 r.

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części książki  
bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

Publikacja elektroniczna  
ISBN 978-83-67228-29-9

## Spis treści

O autorach .....	6
Od redaktorów .....	8
I. CZĘŚĆ – Alfabet ruchowy ( <i>Physical Literacy</i> ) .....	13
1. Alfabet ruchowy – podstawa wykształcenia fizycznego .....	15
1.1. Motywacja i pewność siebie (sfera emocjonalna) .....	25
1.1.1. Motywacja .....	25
1.1.2. Pewność siebie .....	32
1.2. Wiedza i zrozumienie (sfera poznawcza) .....	41
1.3. Zaangażowanie w całościową aktywność fizyczną (sfera behawioralna) .....	51
1.4. Kompetencje ruchowe (sfera fizyczno-ruchowa) .....	61
1.4.1. Budowanie umiejętności prowadzących do sukcesu .....	69
II. CZĘŚĆ – Podstawowe umiejętności ruchowe (PUR) .....	79
2. Umiejętności ruchowe – lokomocyjne ( <i>locomotor – movement skills</i> ) .....	81
2.1. Chód ( <i>walking</i> ) .....	81
2.2. Bieganie ( <i>running</i> ) .....	104
2.3. Podskoki na jednej nodze ( <i>hopping</i> ) .....	123
2.4. Podskoki ( <i>skipping</i> ) .....	138
2.5. Skoki ( <i>jumping</i> ) .....	150
2.6. Unik ( <i>dodging</i> ) .....	169
3. Umiejętności kontrolowania sprzętu ( <i>object control</i> ) – manipulacyjne ( <i>manipulative skills</i> ) .....	185
3.1. Rzucanie ( <i>throwing</i> ) .....	185
3.2. Podania ( <i>passing</i> ) i chwyt ( <i>catching</i> ) .....	209
3.3. Uderzanie ( <i>striking</i> ) z wykorzystaniem przyboru .....	225
3.4. Uderzanie z woleja ( <i>volleying</i> ) .....	237
3.5. Kopnięcia ( <i>kicking</i> ) i uderzenia ( <i>punting</i> ) .....	249
3.6. Drybling ( <i>dribbling</i> ) nogami .....	261
3.7. Drybling ( <i>dribbling</i> ) rękami .....	275
4. Umiejętności kontroli ciała ( <i>body control</i> ) – równowaga statyczna i dynamiczna ( <i>static and dynamic balance</i> ) .....	299
5. Jak sprawić, by dzieci polubiły aktywność ruchową? .....	321
Aneks .....	331

## O AUTORACH

**Paulina Batorzyńska**, mgr, AWF Warszawa – metodyczka WF, nauczycielka WF w szkole ponadpodstawowej, trenerka przygotowania motorycznego oraz trenerka medyczna.

**Agata Cebula**, dr, AWF Kraków – fizjoterapeutka, specjalizuje się w terapii dzieci z problemami neurologicznymi oraz z wadami postawy, terapeutka integracji sensorycznej. Ekspertka i szkoleniowiec w zespole Zdrowie w Projekcie MEiN WF z AWF.

**Wiesław Firek**, dr, AWF Warszawa – metodyk WF, nauczyciel, filozof, certyfikowany obserwator Classroom Assessment Scoring System, wykładowca na Wydziale Pedagogicznym UW. Prowadzi badania sposobów podnoszenia zaangażowania ucznia w lekcje wychowania fizycznego poprzez budowanie wysokiej jakości interakcji nauczyciela z uczniem.

**Marta de Białynia Woycikiewicz**, dr, AWF Warszawa – z wykształcenia psycholożka i nauczycielka WF, specjalizuje się w psychologii sportu, psychologii rozwojowej i wychowawczej.

**Dorota Groffik**, dr hab., AWF Katowice – absolwentka kierunków WF i fizjoterapia, dyplomowany nauczyciel WF, metodyk WF, Kierownik Zakładu Teorii i Metodyki

WF, współautorka rekomendacji szkolnej AF dzieci i młodzieży, współautorka podstawy programowej WF dla szkoły podstawowej i ponadpodstawowej.

**Adam Kantanista**, dr hab., AWF Poznań – Kierownik Zakładu WF i Sportów Całego Życia, ekspert w międzynarodowych i krajowych projektach dydaktycznych oraz naukowych, kierownik i wykonawca w Projekcie MEiN WF z AWF.

**Andrzej Kosmol**, prof., AWF Warszawa – nauczyciel, trener, specjalista z zakresu teorii treningu, sportu osób z niepełnościami, adaptowanej aktywności fizycznej, koordynator zespołu metodycznego w Projekcie MEiN WF z AWF.

**Magdalena Król-Zielińska**, dr hab., AWF Poznań – absolwentka kierunku WF i psychologii (UAM), metodyczka WF, kierownik i wykonawca w wielu projektach naukowych i dydaktycznych, m.in. w Projekcie MEiN WF z AWF.

**Agnieszka Kurek-Paszczuk**, dr, absolwentka AWF Warszawa oraz Akademii Pedagogiki Specjalnej, metodyczka WF, specjalistka w zakresie WF specjalnego i adaptowanej aktywności fizycznej, propagatorka metody ruchu rozwijającego Weroniki Sherbornej.

**Zuzanna Mazur**, dr, AWF Warszawa – me-

todyczka WF, Kierowniczką Zakładu Teorii i Metodyki WF, członkini Zarządu AIESEP, prowadzi badania nad płcią w praktyce nauczania WF oraz procesem kształcenia i doskonalenia zawodowego nauczycieli WF. Realizuje programy promujące zdrowy styl życia w środowisku szkolnym.

**Sylwia Nowacka-Dobosz**, dr, AWF Warszawa – teoretyk WF, posiadając doświadczenie w pracy w przedszkolu i szkole, popularyzuje wykorzystanie integracji sensorycznej i terapii odruchów przetrwałych w pracy z dziećmi o niskiej sprawności ruchowej. Współautorka badań i zakresów referencyjnych sprawności fizycznej dla populacji dzieci i młodzieży oraz seniorów.

**Agnieszka Magdalena Nowak**, mgr, AWF Warszawa – absolwentka kierunków WF i fizjoterapia, instruktorka zajęć grupowych fitness, instruktorka pilatesu medycznego i *core stability*.

**Katarzyna Płoszaj**, dr, AWF Warszawa – Kierowniczką Zakładu Pedagogiki i Psychologii, wykładowczyni na Wydziale Pedagogicznym UW, certyfikowana

obserwatorka Classroom Assessment Scoring System. Prowadzi badania nad podnoszeniem jakości interakcji nauczyciel-uczeń.

**Aleksandra Samełko**, dr, absolwentka Wychowania Fizycznego (AWF w Warszawie) oraz Psychologii Ogólnej (SWPS, Warszawa). Swoje doświadczenia w roli psychologa wspierającego zawodników różnych dyscyplin sportu łączy z badaniami naukowymi z zakresu stanów afektywnych sportowców.

**Anna Ostrowska-Tryzno**, dr, AWF Warszawa – animatorka turystyki, instruktorka survivalu, organizatorka imprez turystycznych i sportowo-rekreacyjnych, specjalizuje się w rozwoju aktywności turystycznej i rekreacyjnej różnych grup wiekowych i zawodowych.

**Zbigniew Tyc**, mgr, AWF Warszawa – trener UEFA A i UEFA Futsal B, **Trener Edukator PZPN**, trener akademickich reprezentacji AWF Warszawa w piłce nożnej i futsalu, kierownik instruktorskiej specjalizacji z piłki nożnej.

# OD REDAKTORÓW

Pedagodzy i pedagogi powinni dążyć do tworzenia, odpowiednich dla etapu rozwoju dziecka, warunków zdobywania umiejętności ruchowych, w których dzieci mogą ćwiczyć i rozwijać się bez współzawodnictwa, koncentrując się na rozwoju osobistym (SHAPE America 2014).

Przewodnik, który właśnie czytasz, został przygotowany jako pomoc dla edukatorów i edukatorek w nauczaniu podstawowych umiejętności ruchowych (PUR) dzieci w młodszym wieku szkolnym. Opracowanie składa się z dwóch części. Pierwsza poświęcona jest koncepcji alfabetu ruchowego (*physical literacy*), która jest szeroko rozwijana i wdrażana w systemach edukacyjnych wielu krajów, m.in. Kanady, Australii, Anglii, USA, Irlandii. Druga część, praktyczna, poświęcona jest podstawowym umiejętnościom ruchowym.

W części 1. opisane zostały 4 filary (domeny) leżące u podstaw koncepcji: filar motywacji i pewności siebie, filar kompetencji fizycznych, filar wiedzy i zrozumienia oraz filar codziennych zachowań ruchowych. Wszystkie one razem stanowią o wykształceniu fizycznym (tj. w zakresie aktywności/umiejętności ruchowych – przyp. red.) dzieci, czyli umiejętności „fizycznego czytania i pisanie”. Tak jak zaznajamianie się z literami alfabetu przygotowuje nas do umiejętności czytania i pisanie (książek, wierszy, instrukcji itp.), a znajomość cyfr pozwala obliczyć zawartość koszyka z zakupami w markecie, tak opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych, umożliwi nam przygotowanie się do bycia aktywnym ruchowo. PUR, analogicznie jak znajomość tabliczki mnożenia, wymaga wypracowania nawyków. Umiejąc liczyć, sam rozwiążę zadanie czy zrobię zakupy w sklepie, a jeśli umiem być aktywny ruchowo, to mogę: (i) grać i bawić się z kolegami (socjalizacja), (ii) utrzymać dobry stan własnego zdrowia, samopoczucia (łatwiej dostosowuję się do codziennego wysiłku w szkole, a w przyszłości w pracy). Ważnymi argumentami na rzecz rozwijania koncepcji alfabetu ruchowego jest jej wpływ na rozwój:

- a) kompetencji w zakresie umiejętności ruchowych (fizycznych)
- b) kompetencji poznawczych

## Ad a)

Są okresy, w których dzieci uczą się czytać, pisać, liczyć, a także uczą się podstawowych ruchów (PUR). Okres od 3 do 12 roku życia jest dla dzieci kluczowy w zakresie nabywania umiejętności ruchowych. W tym wieku dzieci mogą

opanowywać PUR znacznie łatwiej niż w jakimkolwiek innym okresie życia. Umiejętności lokomocyjne i manipulacyjne należą do podstawowych, które pozwalają dzieciom przekroczyć barierę biegiłości ruchowej i odczuwać zadowolenie z udziału w grach i zabawach oraz we właściwy sposób reagować na codzienne wymagania środowiskowe. Aby opanować prawidłową mechanikę wszystkich umiejętności ruchowych, potrzebny jest klarowny, wysokiej jakości instruktaż, jasne kryteria oceny ich wykonania i niezbędna jest praktyka. Doświadczenie dobrych praktyk może przełożyć się na lepsze nabycie umiejętności i prowadzenie aktywnego fizycznie stylu życia.

Często programy, lekcje, zajęcia praktyczne dotyczące gier i zabaw, ograniczone są do opisu i wyjaśnienia zasad, a pomijane są elementy składające się na, te gry i zabawy, tj. umiejętności ruchowe, których opanowanie wymaga instruktażu. Ma to szczególne znaczenie w klasach wczesnoszkolnych (ale także już w wieku przedszkolnym), kiedy największy nacisk należy położyć na nabywanie PUR i wypracowanie standardów ich wykonywania. Celem takiego działania jest ukształtowanie jednostek wykształconych fizycznie (w znaczeniu ruchowo – przyp. red.), które nabyły umiejętności niezbędne do uczestniczenia w różnorodnych formach aktywności ruchowych (SHAPE America 2014).

PUR są nabywane od najmłodszych lat, w tym także w pierwszych latach szkoły podstawowej, stąd konieczne jest, aby również zajęcia wychowania fizycznego (WF) były na tym skupione. Pojawiające się umiejętności i nawyki staną się dojrzałymi jedynie dzięki celowej praktyce i wysokiej jakości nauczaniu. PUR w szkole podstawowej są podstawą zabaw, gier, aktywności fizycznej, zajęć fitness, itp., które będą kontynuowane w liceum.

Wyzwanie stojące przed kadrą nauczycielską to nauczanie i rozwijanie PUR, które powinny być podstawą programu WF dzieci, szczególnie w młodszym wieku szkolnym. Na rynku krajowym nie są dostępne zwarte opracowania wyjaśniające, w jaki sposób uczyć tych umiejętności. Niniejszy Przewodnik ma dostarczyć specjalistom pracującym z dziećmi w wieku 6-12 lat niezbędnych informacji o ćwiczeniach, sposobie ich wykonania i oceny, a które stanowią podstawę pozytywnych doświadczeń ruchowych dzieci. Obejmują one opanowanie najważniejszych elementów, tj. podstawowych umiejętności lokomocyjnych (chód, bieg, skoki, podskoki, przeskoki) i manipulacyjnych (chwyty, rzuty, podania, uderzenia, drybling nogami i rękami). Przedstawiamy tu informacje wykorzystując standardy kształcenia ukierunkowane na motywowanie uczniów. Od nauczyciela zależy, co robi, aby prowadzone przez niego zajęcia były przyjemne, zapewniając przy tym maksymalną liczbę elementów praktycznych zgodnych ze standardami nauczania umiejętności. **Pamiętaj: gdy dziecko lubi to, co robi, będzie chciało to powtarzać i kontynuować w różnych kontekstach.**

## Ad b)

Drugim argumentem na rzecz rozwijania koncepcji alfabetu ruchowego jest jej wpływ na sferę poznawczą. Za umiejętnościami motorycznymi i aktywnością ruchową kryje się nie tylko aspekt ruchowy, ale także pewien bonus, który podkreśla znaczenie tej koncepcji niezależnie od poziomu sprawności czy umiejętności. Wyniki badań w zakresie neuronauk z ostatnich 2 dekad wskazują na pozytywny wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie mózgu.

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WYPOSAŻA MÓZG W NARZĘDZIA WSPOMAGAJĄCE UCZENIE SIĘ

Aktywność fizyczna jest ściśle związana z aktywizacją neurotrofiny BDNF, głównej cząsteczki biorącej udział w procesie uczenia się. To biologiczne odkrycie, które połączyło ruch (aktywność fizyczną) z funkcją poznawczą (Neeper S.A. i in. 1995) ułatwia tworzenie się nowych komórek mózgowych oraz wpływa na wytwarzanie substancji chemicznych (neuroprzekazników), które wspierają proces uczenia się. To wsparcie odbywa się na 3 poziomach:

- optymalizuje zaangażowanie człowieka poprzez zwiększenie uwagi i motywacji,
- przygotowuje i zachęca komórki nerwowe do łączenia się ze sobą, co stanowi komórkową podstawę przyswajania nowych informacji,
- stymuluje rozwój nowych komórek nerwowych w hipokampie, który jest obszarem mózgu powiązany z pamięcią i uczeniem się.

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MOŻE BYĆ ZNAKOMITĄ „ODŻYWKĄ” DLA MÓZGU

Dzisiaj nikogo już nie zaskakuje nauczyciel wdrażający wyniki badań neurobiologów nad zwiększeniem funkcji mózgu pod wpływem aktywności fizycznej do codziennej praktyki szkolnej. Przed zajęciami „w ławce” przydałaby się lekcja zerowa WF – lekcja gotowości do nauki, dzięki której można poprawić skupienie i nastrój uczniów, spowodować, że będą czuć się bardziej zmotywowani i mniej zestresowani. Efekt ten nie jest długotrwały, dlatego w szkołach zaczęto wprowadzać aktywne fizycznie przerwy w pracy mózgu poprawiające zachowanie dzieci i skupienie na lekcjach. Wystarczy aktywna ruchowo przerwa dla mózgu trwająca 5-10 min, zabawna, wciągająca i powtarzana przynajmniej 2-4 razy dziennie.

Podobnie po zajęciach szkolnych, kiedy trzeba nauczyć się wiersza, czy odrobić zadanie z matematyki, od ucznia będzie zależeć, czy znajdzie się w sytuacji,

w której faktycznie czegoś się nauczy. Jeżeli pójdzie pobiegać, pobawić się aktywnie, a zaraz potem będzie siedział na kanapie i oglądał seriale, to będzie miał trudności z przyswojeniem wiedzy. Jeśli jednak po aktywności fizycznej spróbuje np. rozwiązać zadanie domowe, przygotować się do zbliżającego się testu, to przekona się, o ile jest to łatwiejsze. Aby więc zwiększyć swój potencjał umysłowy wystarczy „zasnuować buty”.

Niektórzy specjaliści uważają, że ćwiczenia fizyczne nie są dla ciała, ale dla mózgu. Efekty ćwiczeń fizycznych (poprawa masy mięśniowej, wydolności i in.), na które pracuje się kilka tygodni albo i miesięcy są tylko efektami dodanymi. Efekty poznawcze są zauważalne natychmiast. Dla podkreślenia, niezależnie czy myślimy o kompetencjach fizycznych czy poznawczych, punktem wyjścia zawsze będą podstawowe umiejętności ruchowe.

\*\*\*

Każda umiejętność w Przewodniku została przygotowana według takiego samego schematu:

- krótki opis,
- zasady wykonywania ruchu,
- **wskazówki do nauczania zadań praktycznych (kryteria oceny).**

Umiejętności ruchowe, z ich charakterystycznymi cechami/strategiami, zostały opisane na 3 poziomach uczenia się (niezależnie od wieku):

- faza odkrywania,
- faza rozwoju,
- faza wzmacniania/utrwalania.

W każdej fazie opisano przykłady ćwiczeń/zadań/gier/zabaw uwzględniające:

- cel/e (umiejętność osiągnięcia i utrzymania równowagi), np. równowaga statyczna, równowaga dynamiczna, świadomość ciała i przestrzeni,
- organizację zajęć (ustawienie, przybory),
- opis ćwiczenia z motywującym pytaniem: kto potrafi np. utrzymać równowagę podczas wykonywania...
- **pytanie ukierunkowujące nauczyciela, które brzmi: czy widzisz... np. a) napięte mięśnie, b) kreatywność dzieci, itp., powinno być traktowane jako kryteria oceny poprawności wykonania ćwiczeń i wskazówka dla nauczyciela, co należy poprawić,**
- pytania związane z samooceną oraz wiedzą uczniów, np. które zadanie było najtrudniejsze albo najłatwiejsze i dlaczego,
- modyfikacje poznanego ćwiczenia, także biorąc pod uwagę propozycje uczniów.

Do każdej umiejętności przygotowaliśmy rycinę ilustrującą kluczowe elementy wykonania. Warto je odnosić do przygotowanych kryteriów oceny/wskazówek. Zamieściliśmy także linki do filmów ilustrujących omawiane zagadnienia.

Przewodnik to efekt pracy specjalistów ze wszystkich Akademii Wychowania Fizycznego, doświadczonych praktyków i wysokiej klasy metodyków, pedagogów, przygotowany w ramach projektu WF z AWF „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Mamy nadzieję, że to pierwsze wydanie Przewodnika będzie impulsem nie tylko radosnego podejścia do aktywności fizycznej dzieci w wieku 6-12 lat, ale w połączeniu z celowym rozwijaniem podstawowych umiejętności ruchowych, będzie stanowić fundament ich codziennych zachowań ruchowych.

## Literatura

1. SHAPE America, 2014, *National standard and grade-level outcomes for K-12 physical education*. Champaign. Human Kinetics.
2. Neeper S. A., Gómez-Pinilla F., Choi J., Cotman C., 1995, Exercise and brain neurotrophins. *Nature*, Jan 12;373(6510):109.

*Andrzej Kosmoł, Zuzanna Mazur, Katarzyna Płoszaj*

I  
część

# ALFABET RUCHOWY

*(Physical Literacy)*

# 1. ALFABET RUCHOWY – PODSTAWA WYKSZTAŁCENIA FIZYCZNEGO

Efektom procesu edukacji jest osoba **wykształcona**, to znaczy posiadająca kompetencje, umożliwiające aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym. Odpowiednie wykształcenie wyposaża jednostkę w zestaw narzędzi niezbędnych do pomyślnego funkcjonowania w złożonym i wymagającym świecie. To nie tylko zbiór wiadomości i umiejętności potrzebnych do wykonywania konkretnej pracy lub zawodu; to zdolność do samodzielnego i krytycznego myślenia, analizowania, rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Osoba kompleksowo wykształcona rozumie świat nauki, sztuki, kultury, a horyzont jej wiedzy pozwala na właściwe umiejscowienie siebie w społeczeństwie, działanie dla jego dobra i na rzecz własnego wielostronnego rozwoju. Posiadane wykształcenie poświadczane jest zwykle odpowiednim dokumentem. Ze względu na ukończony etap edukacji, mówimy o wykształceniu podstawowym, zasadniczym, branżowym, średnim lub wyższym. Możemy mówić też o wykształceniu kierunkowym, określającym specjalizację, np. wykształcenie techniczne, artystyczne, muzyczne itd.

Zastanówmy się jakiego rodzaju wykształceniem dysponuje osoba, kończąca kilkunastoletni proces szkolnego WF (czy bardziej poprawnie edukacji fizycznej). Bez względu na zestaw zaplanowanych do osiągnięcia efektów, ucznia kończącego szkołę średnią należałoby nazwać **wykształconym fizycznie**. Termin ten na pierwszy rzut oka może razić, bo nie funkcjonuje w języku polskim w wyżej opisanym znaczeniu. Ponadto słowo „fizyczny” nie jest najszcześniejszym predykatem. Można je jednak usprawiedliwić, bo takich zbitek pojęciowych w naukach o kulturze fizycznej jest więcej. Równie niezręczne jest **wychowanie fizyczne**, przyzwyczailiśmy się również do kultury, która jest przecież duchowa, niematerialna, ale na pewno nie „fizyczna”. Rzadko operujemy terminem **fizycznej edukacji**, choć jest ono merytorycznie lepsze od fizycznego wychowania. Znajomość sensu tych

pojęć i ich historycznej tradycji łagodzi tę naszą językową irytację. Być może **fizyczne wykształcenie** na tyle się osłucha, że trafi do codziennego języka, nie drażniąc uszu. Dobrze, by tak się stało, bo jego konotacja jest ważna społecznie. Człowiek **wykształcony fizycznie**, najogólniej mówiąc, to taki, który **dysponuje odpowiednim poziomem kompetencji ruchowych, umożliwiającym czynne uczestnictwo w aktywności fizycznej służącej zdrowiu i poczuciu dobrostanu. To uczestnictwo ma być wynikiem wewnętrznej motywacji bazującej na świadomości konieczności prowadzenia aktywnego stylu życia oraz wiedzy i rozumienia roli ruchu jako rękojmi zdrowia.** Tak zdefiniowanego wykształcenia fizycznego oczekuje się od wszystkich osób posiadających dyplom ukończenia III etapu edukacji.

Odpowiedzialność za „wykształcenie fizyczne” spada na nauczycieli WF (oraz edukacji wczesnoszkolnej). To oni określają cele szczegółowe, dobierają treści kształcenia, metody i środki, wynikające z przyjętej przez nich filozofii nauczania. Wielu z nich wykorzystuje własne doświadczenia, często utrwalając historyczne praktyki edukacyjne. Nawet jeśli wykazują się refleksją i próbują wdrażać alternatywne rozwiązania lub innowacyjne pomysły w odniesieniu do treści, form aktywności fizycznej, metod i sposobów oceniania, ogranicza ich powszechnie obowiązująca podstawa programowa, która co prawda daje nauczycielom wolną rękę co do treści, ale tylko wtedy, jeśli osiągną wymagane minimum. W praktyce podstawa programowa usztywnia proces fizycznej edukacji, utrwalając nie tylko dotychczasowe praktyki, ale także efekty kształcenia. Taki układ działa, dopóki nie zaczynamy dostrzegać rozbieżności pomiędzy osiąganymi celami, a rzeczywistymi potrzebami uczniów, przejawiającej się m.in. spadkiem ich uczestnictwa w lekcjach WF, czemu towarzyszy trend pogarszającej się sprawności fizycznej i ograniczania czasu codziennej aktywności fizycznej. Wtedy na myśl przychodzi sentencja: **jeśli robimy to, co zawsze robiliśmy, to dostaniemy to, co zawsze mieliśmy.**

Projektowanie procesu fizycznej edukacji, każdorazowo wymaga odpowiedzi na pytanie: czy jego efektem ma być zmiana czy konserwowanie zastanych wartości? Cele WF, podobnie zresztą jak i wszystkich innych szkolnych przedmiotów, muszą odpowiadać nie tylko na aktualne potrzeby społeczeństw, ale przede wszystkim projektować przyszłe stany, w których przyjdzie żyć i funkcjonować dzisiejszym uczniom. Konserwatyzm w WF nie jest wskazany, a powielanie wzorów wychowania właściwych poprzednim pokoleniom, można nazwać co najmniej nieodpowiedzialnym. Wychowanie fizyczne musi być nastawione na zmianę społeczną, ale nie dlatego, że wartości kultury fizycznej zmieniły się na przestrzeni ostatnich dekad. Wymaga tego stan zdrowia społeczeństwa, który wymusza złamanie obowiązujących paradygmatów, np. wiązanie prozdrowotnej aktywności fizycznej z czasem wolnym. Edukowane w tym duchu kolejne generacje tłumaczą niski poziom aktywności fizycznej

brakiem czasu deklarując jednocześnie, że na inne czynności zdrowotne (np. zabiegi higieniczne) czas jakoś znajdują. **Codzienna odpowiednia aktywność fizyczna powinna stać się imperatywem** niepodlegającym dyskusji, przynajmniej do momentu, kiedy znajdziemy jej substytut. Zdaje się, że nie stanie się to szybko, bo nieprędko zredukujemy dualistyczną naturę człowieka i ludzkie ciało długo jeszcze będzie nośnikiem komponentu psychicznego.

## Alfabet ruchowy

Rozumiejac doniosłą rolę aktywności fizycznej w utrzymywaniu i poprawianiu zdrowia oraz rozpoznając niedomagania szkolnego WF, koniecznością staje się poszukiwanie nowych strategii edukacyjnych pozwalających odmienić obserwowane niekorzystne trendy. W ciągu ostatnich dwóch dekad rozwijana, szeroko komentowana i stosunkowo dobrze ugruntowana stała się koncepcja *physical literacy*. Sama jej nazwa sięga końca XIX wieku, ale została spopularyzowana przez Margaret Whitehead (2001) na początku XXI wieku (Bailey, 2022). *Physical literacy* ma solidne podstawy w fenomenologii i egzystencjalizmie, w których nasze doświadczenia i sens bycia w świecie są nierozzerwalnie związane z naszym ciałem. Whitehead odwołuje się do antropologii filozoficznej Maurice'a Merleau-Ponty'ego (2001), którego podejście do poznania i rozumienia człowieka wykorzystywało analizę doświadczenia cielesności – tego, jak nasze ciało wpływa na naszą percepcję, postrzeganie świata i nasze zrozumienie samego siebie. Zamiast rozpatrywać człowieka jako podmiot intelektualny oddzielony od świata, Merleau-Ponty podkreślał, że nasze ciała są włączone w procesy poznawcze i naszą relację ze światem. Dla niego ciało nie jest jedynie narzędziem, którego używamy do odkrywania świata, ale jest też medium, przez które ten świat do nas dociera. Nasza percepcja jest wynikiem złożonej interakcji między naszym ciałem, zmysłami a otoczeniem. Definicja człowieka Merleau-Ponty'ego jest zatem związana z ideą ucieleśnionego bytu, który nie jest oddzielony od świata, lecz istnieje w nieustannej interakcji z nim. Człowiek jest rozumiany jako byt fizyczny, zanurzony w strukturze społecznej i kulturowej, która wpływa na kształtowanie jego doświadczeń i tożsamości. W takiej perspektywie nie można powiedzieć, że „mam ciało” lub „używam ciała”, ale że „jestem swoim ciałem”. Z metafizycznego punktu widzenia nasze ciało jest bramą do świata; przy jego pomocy kreujemy siebie. Jak to się dzieje? Im bogatsze są nasze interakcje ze światem, tym bardziej rozwijamy swój ludzki potencjał. Przykładem niech będzie umiejętność prowadzenia samochodu. Wiemy jak zmieniać biegi, skręcać, przyspieszać i hamować. Znamy na tyle własny samochód, że kiedy nim cofamy, wiemy kiedy zatrzymać się przed ścianą, zupełnie jakby wymiar samochodu zintegrował się z naszym ciałem. Nie myślimy o samochodzie, ale „jesteśmy samochodem”, ponieważ już inaczej postrzegamy otoczenie. Podejmujemy działanie, które pozbawione jest refleksyjności i interpretacji, gdyż „wchłonęliśmy” samochód w nasz schemat życia. Inny przykład: kiedy dziecko uczy się

chodzić, nie tylko zdobywa umiejętność poruszania się, ale też rozwija swój sposób percepcji przestrzeni. Proces ten wymaga zgrania ciała z otoczeniem. Dziecko stopniowo uczy się, jak reagować na różne powierzchnie, przeszkody, jak utrzymywać równowagę itd. Poprzez to doświadczenie kształtuje nie tylko umiejętność chodzenia, ale i sposób, w jaki postrzega i wchodzi w interakcję z otaczającym je światem. W miarę rozwijania umiejętności ruchowych, dziecko nabiera też większej pewności siebie i zaufania do swojego ciała. To zaufanie i poczucie własnego ciała wpływa na sposób, w jaki dziecko angażuje się w interakcje społeczne. Silne i zręczne ciało pomaga dziecku czuć się pewniej podczas interakcji z innymi, co może sprzyjać lepszemu porozumiewaniu się, budowaniu relacji i rozwijaniu się jako osoby. Rozwój kompetencji w zakresie aktywności fizycznych, według Merleau-Ponty'ego (2001), nie ogranicza się tylko do samego ruchu fizycznego, ale ma znaczący wpływ na sposób, w jaki jednostka doświadcza i wchodzi w interakcję ze światem oraz jak rozwija swoją tożsamość. W koncepcji *physical literacy* oznacza to tyle, że im wyższy jest zakres kompetencji fizycznych naszego ciała (czyli umiejętności ruchowych i zdolności motorycznych), im lepsze wykorzystanie jego potencjału, tym większa możliwość wchodzenia w interakcje ze światem fizycznym i społecznym, ergo zdolności samokreacji osoby.

Zaproponowany przez Whitehead (2001) konstrukt teoretyczny, rozwijany i upowszechniany na świecie między innymi przez The International Physical Literacy Association (IPLA), doczekał się już wielu empirycznych weryfikacji w praktyce edukacyjnej (Carl i in. 2022). Jest on obecnie traktowany w wielu krajach (Kanada, Anglia, Walia, Australia, Nowa Zelandia, Szkocja, Irlandia Północna) jako cel szkolnego WF, choć sama idea daleko wykracza poza zajęcia szkolne i jest ramą dla całościowej aktywności fizycznej. Obejmuje zarówno osoby pełnosprawne, jak i osoby z niepełnosprawnościami. Niniejszy poradnik jest zachętą i próbą zaimplementowania tej koncepcji na krajowym gruncie.

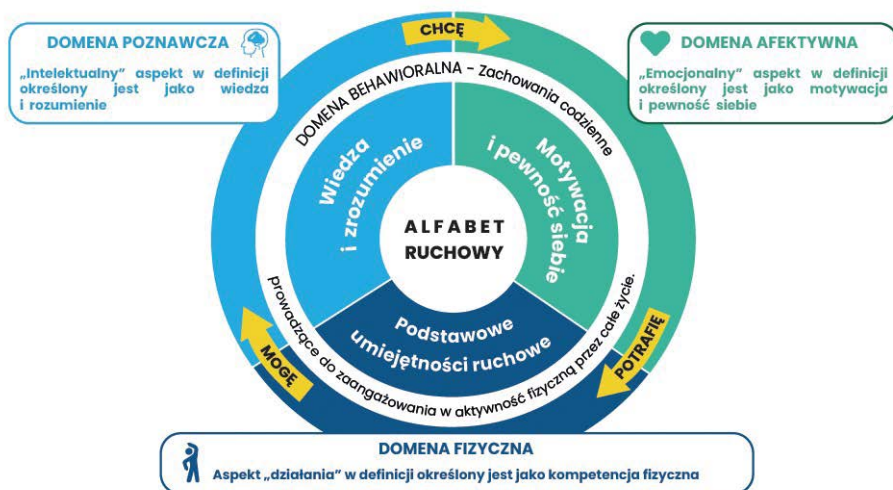
Nazwa alfabet ruchowy nie jest prostym tłumaczeniem *physical literacy*. Angielskie słowo *literacy* początkowo oznaczało tyle, co piśmienny, zaznajomiony z literaturą lub bardziej ogólnie dobrze wykształcony. Od końca XIX wieku zaczęto odnosić to słowo do umiejętności czytania i pisania tekstu, czy szerzej do posiadania wiedzy lub wykształcenia w określonej dziedzinie (UNESCO 2006). Polskim odpowiednikiem *literacy* jest alfabetyzm, czyli umiejętność rozumienia czytanego tekstu i przetwarzania informacji w zakresie pisania, czytania, liczenia (SJP 2023). Z kolei alfabetyzacja to proces zmierzający do przyswojenia przez kogoś umiejętności czytania i pisania. Czytanie i pisanie należy rozumieć w tym przypadku jak przenosię – posiadanie podstawowych informacji o czymś, znajomość zasad funkcjonowania czegoś. W tym sensie podobne terminy można rozumieć następująco: *computer literacy* – wiedza i umiejętności efektywnego posługiwania się komputerem i związanymi z nim

technologiami; *media literacy* – umiejętność krytycznej analizy informacji przedstawianych w środkach masowego przekazu i określania ich dokładności lub wiarygodności; *financial literacy* – zdolność rozumienia i skutecznego wykorzystywania różnych umiejętności finansowych, w tym zarządzania finansami osobistymi, tworzenia budżetów, inwestowania itd.; *mathematical literacy* – zdolność do formułowania, stosowania i interpretowania matematyki w różnych kontekstach; *health literacy* – umiejętności wyszukiwania, czytania, rozumienia i wykorzystywania informacji w celu podejmowania właściwych decyzji zdrowotnych i stosowania się do zaleceń dotyczących leczenia.

Na tle tak przedstawionego sposobu rozumienia umiejętności czytania i pisanania w różnych kontekstach, alfabet ruchowy (*physical literacy*) **należy rozumieć jako motywację, pewność siebie, kompetencje fizyczne (ruchowe), wiedzę i zrozumienie, które pozwalają cenić i brać odpowiedzialność za zaangażowanie w aktywność fizyczną przez całe życie** (Whitehead 2019, s. 8). W miarę jak koncepcja *physical literacy* stała się przedmiotem dyskusji w wielu krajach świata, zwykle zachowywano angielską terminologię z powodu trudności jej przetłumaczenia na inne języki (Cairney i wsp. 2019). My postanowiliśmy wprowadzić polski termin *alfabet ruchowy*, który naszym zdaniem doskonale oddaje jej zasadniczy sens. Alfabet to według słownikowych definicji podstawowe zasady czegoś lub podstawowe informacje o czymś. Alfabet ruchowy będzie więc dotyczył wiedzy i zasad postępowania związanych z utrzymywaniem dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego, przy wykorzystaniu aktywności fizycznej jako dominującego środka, co ma się przekładać na większe zadowolenie z życia i lepszą jego jakość. Z kolei alfabetyzacja ruchowa to proces osiągnięcia tych celów. Przyjeliśmy powyżej definicję alfabetu ruchowego Whitehead (2010), ale na świecie jest on definiowany w rozmaity sposób. Często *physical literacy* jest rozumiane w węższym sensie, jako fundamentalne umiejętności ruchowe (*fundamental motor skills, FMS*). Takie podejście prezentuje na przykład organizacja Sport for Life (2019), która definiuje je jako: zdolność zademonstrowania szerokiej gamy podstawowych ruchów człowieka, podstawowych umiejętności ruchowych i podstawowych umiejętności sportowych; w Polsce takie podejście prezentuje Hubert Makaruk z zespołem (2022) definiujący fundamentalne umiejętności ruchowe (sportowe) jako: niezbędne i podstawowe umiejętności, które warunkują uczestnictwo w aktywności fizycznej i sporcie oraz ułatwiają funkcjonowanie w codziennym życiu. My przyjęliśmy szerszą definicję Whitehead (2019), w której fundamentalne umiejętności ruchowe są jednym z czterech filarów. Alfabetyzację ruchową traktujemy jako proces wieloaspektowy i inkluzyjny. To nie tylko wynik, ale też całościowa droga, na którą mogą wejść osoby w różnym wieku, również te z niepełnosprawnością ruchową (Pushkarenko i in. 2023). W literaturze światowej *physical literacy* jest różnie rozumiany i przekładany na rozwiązania praktyczne. Jednak spotykane definicje zwykle odzwierciedlają główną ideę

Whitehead (2019), tj. całożyciowe uczestnictwo w aktywności fizycznej i odwołują się do domeny afektywnej, fizycznej i kognitywnej człowieka.

Użycie w nazwie słowa alfabet, szczęśliwie w języku polskim kieruje naszą uwagę na zasadniczy aspekt omawianej koncepcji. Jak wiadomo alfabet oznacza coś elementarnego, bez czego niemożliwe jest podjęcie jakiegokolwiek działania. Tak jak niemożliwe jest porozumiewanie się językiem bez znajomości liter/zgłosek, które składają się na wyrazy/słowa i zdania zawierające pojęcia czy informacje dające się zrozumieć, tak samo bez znajomości podstawowej wiedzy z zakresu aktywności fizycznej i bez odpowiedniego poziomu kompetencji fizycznych (ruchowych), niemożliwe jest efektywne podejmowanie aktywności fizycznej służącej zdrowiu, wielostronnemu rozwojowi człowieka, a także dla przyjemności. Najprościej mówiąc **umiejętność fizycznego czytania i pisania to zespół dyspozycji psychicznych i fizycznych, umożliwiających zaangażowanie w aktywność fizyczną przez całe życie**. Osiągnięcie tego stanu – choć dla Whitehead to również całożyciowa droga – wymaga odpowiedniej motywacji, pewności siebie, kompetencji ruchowych oraz wiedzy i zrozumienia.



### Domeny alfabetu ruchowego

Wspomniane dyspozycje składają się na cztery fundamentalne dla alfabetu ruchowego domeny (filary, rycina powyżej). Koncepcja alfabetu ruchowego zakłada rozwijanie tych domen, które definiujemy następująco:

**1. Kompetencje fizyczne (ruchowe)** – to zdolność jednostki do rozwijania umiejętności i wzorców ruchowych oraz poprawiania zdolności motorycznych umożliwiających podejmowanie aktywności fizycznej o różnej intensywności i czasie trwania. Wyższe kompetencje fizyczne umożliwiają jednostce udział w szerokiej gamie aktywności fizycznych w różnych warunkach (rozdz. 1.4).

**2. Motywacja i pewność siebie** – to entuzjazm, radość i pewność siebie jednostki podejmującej aktywność fizyczną, która stanowi integralną część jej życia (rozd. 1.1.1 i 1.1.2).

**3. Wiedza i zrozumienie** – to przyjęcie podstawowych informacji dotyczących aktywności fizycznej i zdrowia, w szczególności tego, jak się poruszać i dlaczego; gdzie i z kim angażować się w aktywność fizyczną; jak bezpiecznie to robić. To także zdolność do samodzielnego systematycznego zdobywania nowych informacji, zrozumienia ich i wykorzystywania w sposób, który sprzyja doskonaleniu i utrzymywaniu dobrego zdrowia/sprawności fizycznej przez całe życie. Można wyróżnić trzy kategorie w domenie poznawczej: (a) wiedza i zrozumienie aktywności, (b) wiedza i zrozumienie zdrowego i aktywnego stylu życia, (c) branie odpowiedzialności za aktywność fizyczną (rozd. 1.2).

**4. Zachowania codzienne** – przyjęcie przez jednostkę odpowiedzialności za umiejętność fizycznego czytania i pisanie poprzez dobrowolny wybór systematycznej aktywności fizycznej. Obejmuje to ustalanie priorytetów i utrzymywanie zaangażowania w szereg znaczących i stanowiących osobiste wyzwanie działań, jako integralnej części stylu życia danej osoby (rozd. 1.3).

Wymienione domeny identyfikują obszary, które powinny stać się przedmiotem diagnozowania i oddziaływań edukacyjnych. Oczywiście zostały one wyodrębnione umownie. W rzeczywistości tworzą sieć relacji i wzajemnych uwarunkowań. Na przykład ucząc umiejętności ruchowych, jednocześnie przekazujemy wiedzę. Z kolei wiedza na temat zdrowia, uruchamia motywację do ćwiczeń. Dobre umiejętności ruchowe wzmagają pewność siebie, co przekłada się na radość z uczestnictwa i większą systematyczność. Codzienne zachowania ruchowe podnoszą sprawność fizyczną itd. Domeny te na tyle mocno się przenikają, że można je rozróżniać tylko teoretycznie. Warto jednak to zrobić, ponieważ otwiera nam to nowe perspektywy wychowania fizycznego. W podstawie programowej kształcenia ogólnego, cele szczegółowe zostały zoperacjonalizowane tylko w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Zwrócenie uwagi na domenę afektywną (tj. na uczucia, postawy – przyp. red.) w alfabecie ruchowym też nie jest dla nas czymś nowym. Budowaniu motywacji podczas lekcji WF służą aktualnie obowiązujące kryteria oceniania, nakazujące bardziej cenić aktywność i zaangażowanie, niżli poziom wiedzy czy umiejętności.

## Po co nam alfabet ruchowy?

Proponujemy wdrożenie alfabetu ruchowego do polskiego systemu oświaty, aby szerzej spojrzeć na determinanty aktywności fizycznej i zdrowia uczniów. Zgodnie z jego założeniami, tworzone są narzędzia umożliwiające identyfikowanie mocnych i słabych stron ucznia (np. Canadian Assessment of Physical Literacy – CAPL). W Polsce dobrze nam idzie ocenianie umiejętności oraz pomiar zdolności motorycznych (przynajmniej od II etapu edukacji), choć pojęcie fundamentalnych

umiejętności ruchowych jest nowe i dopiero co „zadomowiło się” w dyskusjach akademickich. Wiedzę sprawdza się rzadko, motywację zaś i pewność siebie w ogóle. Nie wspominając o codziennych zachowaniach, bo to przecież sprawa „pozaszkolna”. Jeśli jednak oczekujemy **wykształconego fizycznie** (tj. w zakresie aktywności fizycznych) **społeczeństwa**, musimy być świadomi tych wielorakich uwarunkowań. Alfabet ruchowy jest pod tym względem koncepcją holistyczną.

**Idea alfabetu ruchowego** w istocie jest prosta. **Zakłada, że dzięki kompetencjom fizycznym, wiedzy, motywacji i pewności siebie jednostka będzie płynnie wchodziła w interakcje z otoczeniem**, bez konieczności unikania wyzwań ruchowych, zatrzymywania się i rozmyślania nad nimi. Zwykle nie zastanawiamy się nad tym jak mamy wejść po schodach, jak się ubrać, jak podbiec do autobusu. W znanych nam (typowych) sytuacjach związanych z aktywnością fizyczną, czujemy się (lub powinniśmy się czuć) kompetentni. Wiem: jak chwycić piłkę, jak przeskoczyć przez kałużę, jak prowadzić piłkę nogą. Takie ruchy wykonujemy automatycznie, ponieważ są one częścią naszego repertuaru ruchowego, uruchamiamy je nieświadomie w odpowiedzi na wyzwania otoczenia – robimy to nawykowo. Oczywiście są sytuacje, w których rzeczywiście możemy zadawać takie pytania. Gdy ktoś złamie nogę, może zapytać: Jak teraz mam chodzić po schodach? Osoba z niepełnosprawnością ruchową staje przed wyzwaniem: Jak się poruszać na wózku inwalidzkim? Jeśli podczas gry w tenisa wieje silny wiatr, tenisista może spytać: Jak on wpływa na mój serwis i tor lotu piłki? Piłkarski nowicjusz pyta siebie: Jak kopnąć piłkę? A jeśli ktoś chce schudnąć lub poprawić „siłę”, pyta: Jakimi metodami ćwiczyć? I w końcu: Czy mam odpowiednią motywację, aby to zrobić?

Rodzaj stawianych pytań zależy od naszego **wykształcenia fizycznego**. Osoba wykształcona ruchowo **jest w stanie sprawnie poruszać się w różnych warunkach** (na łądzie, w wodzie, na lodzie i śniegu oraz w powietrzu) **i w sytuacjach wymagających określonych zdolności motorycznych, potrafi określać i przewidywać wymagane w danej sytuacji umiejętności ruchowe i podjąć na tej podstawie określone działanie. Jest pewna siebie i bierze odpowiedzialność za własny rozwój, czyniąc aktywność fizyczną stałym elementem stylu życia i środkiem własnego wielowymiarowego rozwoju** (Whitehead 2001). Teraz jasne i zasadne staje się użycie słowa alfabet w polskim tłumaczeniu omawianej koncepcji. By poradzić sobie z zadaniami ruchowymi nietypowymi, trudnymi, złożonymi, wymagającymi lub wymuszonymi niepełnosprawnością ruchową (czasową lub stałą) musimy przede wszystkim dysponować kompetencjami podstawowymi (fundamentalnymi umiejętnościami ruchowymi, odpowiednim poziomem sprawności fizycznej, wiedzy i zrozumienia tego

## 1. Alfabet ruchowy – podstawa wykształcenia fizycznego

zjawiska, motywacją i pewnością siebie). Te podstawy nabywa się przez całe życie, ale dobrze jest wykorzystywać okresy sensorywne w ontogenezie (tj. w procesie rozwoju osobniczego człowieka – przyp.red). Alfabet ruchowy nie zakłada okresów krytycznych, po których zaniedbań nie da się nadrobić. Pod tym względem wykracza on poza okres szkolnej edukacji – jest programem i celem dla każdego na całe życie. Zawsze jest odpowiedni moment by **wejść na drogę kształcenia fizycznego**. Whitehead używa bardziej poetyckiego wyrażenia: **podróż z alfabetem ruchowym**. Podróż to wyjątkowa, bo długa. Rozpoczynająca się od narodzin i niemająca końca. **Najlepiej, kiedy ta podróż nie jest przywilejem, lecz prawem człowieka, każdemu bowiem należy zapewnić możliwość bycia aktywnym fizycznie w różnych warunkach środowiskowych. Istotne jest, aby doświadczenie aktywności fizycznej było doświadczeniem znaczącym i pozytywnym. Podróż każdej osoby w zakresie alfabetu ruchowego powinna być wzbogacona wsparciem społecznym, szczególnie w przypadku osób, które mierzą się z trudnościami w trakcie jej trwania, w tym osób z niepełnosprawnościami.**

Alfabet ruchowy oferuje alternatywne podejście do zachęcania jednostek do angażowania się w aktywność fizyczną poprzez rozwijanie cech fizycznych, poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Zdobył on już wiele uznania na całym świecie i jest wdrażany jako remedium na współczesne kłopoty ze zdrowiem społeczeństw. Niniejszy przewodnik jest syntetycznym wprowadzeniem do alfabetu ruchowego, przy czym autorzy, dbając o główne założenia *physical literacy*, uwzględnili specyfikę lokalną. Alfabet ruchowy określa pewną filozofię, ramy teoretyczne, które mogą i są na świecie praktycznie wprowadzane na różne sposoby. W tym celu tworzy się narzędzia oceniające poziom **alfabetyzacji ruchowej** z intencją przekazania dziecku/dorosłemu informacji zwrotnej, w którym miejscu podróży z alfabetem aktualnie się znajduje. Wykorzystanie alfabetu ruchowego w szkolnej edukacji ma dwojaki sens: (a) wskazuje kierunek, w którym należy podążać, (b) informuje o poziomie wykształcenia fizycznego. Osoba wykształcona fizycznie będzie w stanie poruszać się sprawnie w różnych trudnych i wymagających sytuacjach ruchowych. Będzie potrafiła „czytać otoczenie”, by przewidzieć możliwe potrzeby ruchowe oraz reagować na nie w sposób inteligentny i z wyobraźnią (Whitehead 2001). Natomiast osoba o niskim poziomie wykształcenia fizycznego będzie unikała aktywności fizycznej, ponieważ nie będzie miała zaufania i wiary we własne możliwości, w efekcie nie będzie zmotywowana do udziału w indywidualnej lub zorganizowanej aktywności fizycznej (Whitehead 2010).

## Literatura

1. Bailey R., 2022, Defining physical literacy: making sense of a promiscuous concept, *Sport in Society*, 25:1, 163-180.
2. Cairney J., Kiez T., Roetert E. P., Kriellaars D., 2019, A 20th-Century Narrative on the Origins of the Physical Literacy Construct. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 79-83.
3. Carl J., Barratt J., Wanner P., Töpfer C., Cairney J., Pfeifer K., 2022, The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Med*, 52, 2965-2999.
4. Makaruk H. (red.), 2022, *Test fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS). Przewodnik dla nauczycieli*. Białą Podlaska: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia.
5. Merleau-Ponty M., 2001, *Fenomenologia percepcji* (tłum. M. Kowalska i J. Migasiński), Warszawa: Aletheia.
6. Pushkarenko K., Causgrove Dunn J., Goodwin D., 2023, The Meaning of Physical Literacy for Instructors of Children Experiencing Disability, from an Ecological Systems Perspective. *Children*, 10, 1185.
7. SJP, 2023, *Słownik Języka Polskiego*, hasło: alfabetyzm. [online] <<https://sjp.pwn.pl/sjp/alfabetyzm;2549436.html>> (dostęp: 23.11.2023).
8. Sport for Life, 2019, *Physical Literacy*. [online] <<https://sportforlife.ca/10-key-factors/physical-literacy/>> (dostęp: 23.11.2023).
9. UNESCO, 2006, *Education for All Global Monitoring Report 2006*. Paris: UNESCO.
10. Whitehead M., 2001, The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2) :127-138.
11. Whitehead M. (red.), 2010, *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Oxfordshire, England: Routledge.
12. Whitehead M., 2019, Definitions of Physical Literacy: developments and Issues. W: M. Whitehead (red.), *Physical Literacy across the World*, London: Routledge, s. 8-18.

# 1.1. MOTYWACJA I PEWNOŚĆ SIEBIE (sfera emocjonalna)

Marta de Białynia Woycikiewicz

## 1.1.1. Motywacja

W alfabecie ruchowym (Whitehead 2010) motywacja wykorzystuje teorię autodeterminacji stworzoną przez Deciego i Ryana (1985), która w działaniu dotyczy psychologicznej potrzeby rozwoju (Deci i Ryan 2002). W jej świetle do podstawowych potrzeb psychologicznych zaliczono potrzebę autonomii, relacji i kompetencji (Deci 1971, Deci i Ryan 1985, Ryan i Deci 2000).

Zanim przejdziemy do opisu poszczególnych potrzeb i jak one wpływają na motywację, warto najpierw podzielić motywację na wewnętrzną, zewnętrzną i amotyację.

### Motywacja wewnętrzna

jest wartością samą w sobie; dzięki niej człowiek podejmuje się określonych czynności głównie ze względu na jej treść (np. uczeń bierze czynny udział w lekcjach WF, ponieważ lubi się ruszać). Do tego rodzaju motywacji zalicza się:

- motyw wiedzy, który w aktywności fizycznej determinuje chęć poznawania nowych umiejętności ruchowych, technik czy taktyk sportowych dla własnej satysfakcji;
- motyw doskonalenia, pozwalający angażować się w aktywność fizyczną celem samodoskonalenia;
- motyw doświadczenia stymulacji, dzięki któremu uczniowie biorą udział w wybranej aktywności fizycznej z zamiarem doświadczenia wrażeń (Deci i Ryan 1985).

### Motywacja zewnętrzna

występuje wtedy, gdy dziecko podejmuje aktywność fizyczną głównie dla gratyfikacji, wzrostu poczucia wartości, statusu społecznego, uznania itp. Jest

ona zatem ściśle powiązana z konsekwencją działania, w tym z uniknięciem kary, przez co uczeń uczestniczący w aktywności fizycznej uznaje ją przede wszystkim za środek w procesie dążenia do zaspokojenia innych potrzeb. Przykładem może być uczeń, który ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego dla dobrych ocen lub dla zadowolenia rodziców.

## Brak motywacji (amotywacja)

związany jest z brakiem świadomości, intencji wykonywania danej czynności. Przykładem może być dziecko, które mówi, że nie wie, po co chodzi na zajęcia z wychowania fizycznego. Pomimo, że wykonuje ono czynność (chodzi na WF), nie jest to czynność intencjonalna.

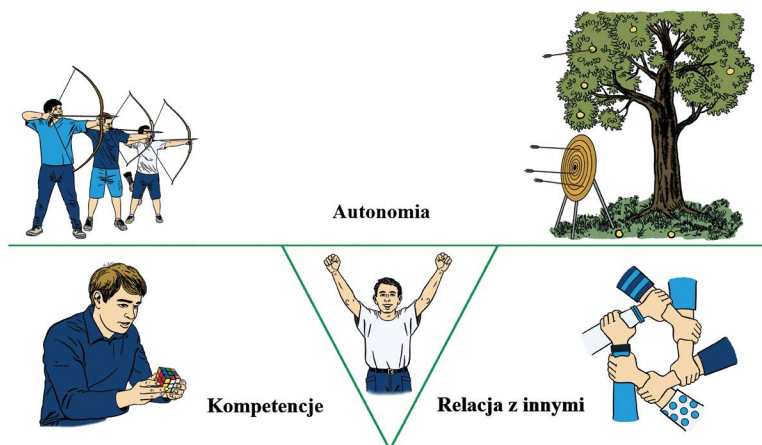
Istotne jest zatem aby wspierać **motywację wewnętrzną**. Jest ona jednym z najważniejszych czynników podejmowania systematycznej aktywności fizycznej. Jeśli ćwiczenia nie dają radości, satysfakcji, zadowolenia, to wytrwać jest bardzo trudno. W przypadku dzieci przyjemność czy radość płynąca z bycia w ruchu jest jedynym motywem bycia aktywnym fizycznie. Najważniejsze jest, by aktywności, które proponujecie dzieciom w czasie zajęć, były przyjemne, dostarczały radości, zadowolenia i były celowe. Ważne jest, by dzieci były aktywne, robiły to co lubią i rozwijały swój alfabet ruchowy.

### Czy nagrody zewnętrzne psują wewnętrzną motywację?

Próby motywowania dzieci do bycia aktywnymi fizycznie za pomocą środków kontrolnych, takich jak nagrody warunkowe, ocena i uznanie, często przynoszą odwrotny skutek. Chociaż w krótkoterminowej perspektywie mogą prowadzić do pożądanых zachowań, z czasem te zewnętrzne wzmocnienia przejmują kontrolę nad zachowaniem i stają się niezbędne, by takie zachowanie wystąpiło. Jeśli jednak dziecko wyraźnie nie cieszy się z podejmowanej aktywności, nie czerpie z niej żadnej radości, jest skrajnie niechętnie wobec zabaw i gier ruchowych, to nagrody zewnętrzne można wykorzystać jako czynnik inicjujący zachowanie, ale później stopniowo z nich rezygnować. Przykładem może być zachęcenie dziecka do pójścia na pierwsze zajęcia sportowe przez wspólne spędzenie czasu (np. wyjście do kina).

## Jak wzmocnić motywację według teorii autodeterminacji?

Poniższa rycina w prosty sposób tłumaczy teorię autodeterminacji.



Komponenty teorii autodeterminacji (<https://www.communicationtheory.org/>)

## Potrzeba autonomii

Autonomia polega na samookreślaniu i samoregulacji własnych celów, czynności, dokonań. Podejście autonomiczne w edukacji to takie, w którym wychowawca włącza uczniów w podejmowanie inicjatyw w określaniu potrzeb uczenia się, ustalania celów, planowania ćwiczeń i technik, uczenia się ich wykonywania, a także wybieranie miejsca i czasu nauki, podejmowanie działań z własnej chęci (poza ustalonymi przez nauczyciela). Uczeń traktuje wówczas nauczyciela jako doradcę i przewodnika, a nie wyłącznie jak instruktora (Michońska-Stadnik 1996).

## Jak wzmacniać autonomię uczniów podczas zajęć?

- Wprowadzaj ćwiczenia, które będą wynikały z osobistych potrzeb i zainteresowań uczniów (sprzyjających budowaniu samoświadomości, auto-refleksji i poczucia wpływu).
- Pytaj o to, czym uczniowie najbardziej się interesują, czego potrzebują, na kim się wzorują i na tej podstawie planuj przebieg zajęć.
- Dowiedz się jakie dyscypliny sportowe oraz aktywności fizyczne są dla uczniów najbardziej atrakcyjne (i z jakiego powodu), między innymi czy potrafią wskazać np. swoje ulubione ćwiczenie.
- Wyrażaj zgodę na samodzielne ustalanie celów (dla jednego ucznia może to być liczba powtórzeń danego ćwiczenia, dla drugiego samo jego podjęcie) oraz zasad przyszłej oceny efektów ich pracy.

- Rozmawiaj z uczniami o ich celach indywidualnych (z zakresu sprawności, skuteczności czy zdrowia), wynikających z osobistych zainteresowań, umiejętności, możliwości czy doświadczenia.
- Pytaj co i w jakim stopniu zdaniem uczniów powinno podlegać przyszłej ocenie, np. ile powtórzeń powinni wykonać, w jakich warunkach, jak wygląda prawidłowa technika wykonywania ćwiczenia.
- Daj uczniom możliwość wyboru spośród różnych zadań (wybór menu).
- Różnicuj zadania, uwzględnij różne poziomy umiejętności, umożliwiając uczniom wybór, np. zaplanuj pracę w grupach, przy czym zadania w poszczególnych grupach powinny różnić się poziomem trudności, a uczniowie wybiorą, w której grupie będą ćwiczyli. Konsekwencją dostosowania i niedostosowania zadań ruchowych do możliwości i potrzeb uczniów jest odpowiednio wzrost lub spadek motywacji do aktywności fizycznej.
- Zachęcaj uczniów do udziału w podejmowaniu decyzji w trakcie lekcji, np. mogą sami zaproponować ćwiczenie, zabawę na początku lekcji; przydzielaj role, daj możliwość modyfikowania zabaw, gier i ćwiczeń, zmieniania ich zasad.
- Stwarzaj uczniom możliwość bycia liderem, np. przeprowadzenie rozgrzewki lub przyjmowania ról przywódczych, np. kapitana, sędziego.
- Pozwalając dzieciom na inicjatywę i kreatywność w wymyślaniu gier i zabaw, przełamuj stereotypy, rób inaczej (np. odwrotnie) niż zwykle.

## Potrzeba relacji

Potrzeba relacji jest to potrzeba rozwoju bezpiecznych i satysfakcjonujących związków z innymi. Jednym z podstawowych motywów społecznych jest przynależność społeczna, czyli potrzeba tworzenia bliskich relacji i poczucia akceptacji ze strony innych. Trwały brak zaspokojenia potrzeby przynależności doprowadza do szkodliwych skutków, takich jak poczucie bezsensu czy samotności. Człowiek jest istotą społeczną, więc potrzebuje grupy, a podczas prac zespołowych tworzą się przyjaźnie, dzieci czują się kompetentne i odnajdują swoje miejsce w grupie. Potrzeba afiliacji ma znaczący wpływ na procesy poznawcze, przetwarzanie informacji i emocje. Prace zespołowe pomagają wytworzyć ścisłe związki przynależności, które zaspokajają podstawowe potrzeby dziecka, zwiększają akceptację społeczną i pełniejsze włączenie do grupy. Uczestnicząc w zajęciach grupowych człowiek dostosowuje swoje zachowania, aby uniknąć odrzucenia, uczy się współodczuwania, ale także kontroluje swoje zachowanie i tworzy przyjaźnie, zyskując zaspokojenie potrzeb oraz satysfakcję z pracy zespołowej.

Doświadczanie ciepła i troski ze strony innych, a także świadomość, że jest się dla nich ważnym, to jedna z potrzeb, która mocno wiąże się z ogólnym poczuciem satysfakcji. Bardziej pozytywne relacje z innymi to także bardziej pozytywne doświadczenia, bowiem przyjemność płynąca z ćwiczeń staje się silniejsza, gdy dzielimy ją z innymi. W efekcie wzrasta też aktywność fizyczna dzieci.

### Jak wzmacniać relacje na zajęciach, które prowadzisz?

- Stwórz pełne szacunku i bezpieczeństwa środowisko – zasady i odpowiednie kierowanie zachowaniem uczniów prowadzą do pozytywnej atmosfery. Wykorzystuj komunikację bez przemocy, mów o swoich oczekiwaniach i emocjach. Doceniaj każde zachowanie, kiedy dzieci okazują sobie nawzajem wsparcie i zachęcaj do tego. Wyraźnie wskazuj pozytywne zachowania, aby zmotywować uczniów do odpowiedniego działania (np. przerwij grę i podkreśl zachowanie *fair play*).
- Zapewnij uczniom możliwość uczenia się od siebie nawzajem – niech dzieci dzielą się z innymi swoimi pasjami i zainteresowaniami.
- Wprowadzaj do swoich zajęć gry i zabawy integracyjne (prowadź je przez cały rok szkolny, nie tylko we wrześniu, gdy uczestnicy zajęć nie znają się lub do klasy dołącza nowy uczeń lub też uczeń z niepełnosprawnością) oraz zadania wymagające współpracy.
- Pomóż swoim uczniom nawiązywać kontakt *każdy z każdym*. Korzystaj z różnych sposobów podziału na grupy, rozwijcie to współpracę i umiejętności interpersonalne, np. odlicz do dwóch, parzyste-nieparzyste numery z dziennika itp.). Nie dokonuj podziału na grupy na podstawie umiejętności czy zdolności (kiedy mamy różny poziom umiejętności uczniów, warto skupiać się na możliwościach/zasobach każdej osoby np. dzieląc zadania, jak również indywidualizując je). Grupy powinny być niejednorodne i mało liczne.
- Uwzględnij w swoim programie zajęć aktywności fizyczne, których uczniowie nie znają (wszyscy są początkujący), np. joga, tai chi, frisbee.
- Niech uczniowie zapiszą pozytywne komentarze na temat każdego ze swoich kolegów z klasy, po czym każdy uczeń otrzyma arkusz pozytywnych komentarzy na swój temat od wszystkich pozostałych.
- Unikaj rankingu i oceny. Akcentuj wspólny cel, efekt dobrej zabawy, pozytywne aspekty współpracy, ukierunkowanie aktywności ruchowej na cel.
- W przypadku inicjowania i podtrzymywania aktywności fizycznej ważne jest też modelowanie własnych zachowań. Większości z nich uczymy się przez modelowanie, tj. przez obserwację i naśladowanie. To właśnie dzięki obserwowaniu innych osób wyrabiamy sobie pogląd, w jaki sposób wy-

konuje się daną czynność, a później te zakodowane w umyśle informacje służą nam jako konkretne wskazówki do działań.

- Zachęcaj rodziców swoich uczniów do podejmowania aktywności fizycznej, do wspólnych wycieczek rowerowych czy spacerów na świeżym powietrzu; próbuj włączyć rodziców w zorganizowane pozaszkolne zajęcia sportowe.
- Zadbaj o to, by dzieci widziały, że ty sam/sama jesteś aktywny/a fizycznie, a podejmowane przez Ciebie ćwiczenia przynoszą korzystne efekty; mów o tym, jak Ty aktywnie spędzasz czas i jak dobrze się czujesz, ile przyjemności sprawia Ci aktywność fizyczna.

## Potrzeba kompetencji

Potrzeba kompetencji jest to chęć bycia efektywnym w zakresie wykonywanych aktywności.

W rozwoju człowieka ważną rolę odgrywa rozwój kompetencji oraz potrzeba samorealizacji. Stymulowanie i rozwijanie u dzieci, od najmłodszych lat, potrzeby kompetencji i samorealizacji przekłada się na większe zaangażowanie w proces edukacji. Motywacja ta stanowi podstawę zachowań sprzyjających doświadczaniu własnej skuteczności. Jest także podstawą zaspokajania potrzeby posiadania kontroli nad otoczeniem. Rozwijanie potrzeby kompetencji u dzieci jest konieczne, aby odważnie i pewnie podejmowały zadania ruchowe, a co za tym idzie, życiowe.

## Jak wzmacniać poczucie kompetencji uczniów podczas zajęć?

- Stwórz tabelę z nazwiskami uczniów dla każdej klasy osobno. Do tej tabeli uczniowie danej klasy będą co jakiś czas proponowali wpisy swoich postępów (liczbę odbić górnych, czas na dystansie 100 m itp.) np. na ostatniej lekcji wychowania fizycznego w danym miesiącu lub co dwa tygodnie.
- Zachęcaj do samooceny. Pozwól uczniom ocenić samych siebie, np. po wykonanym rzucie do celu uczeń sam wskazuje na prawidłowo wykonane elementy oraz te wymagające korekty.
- „Wyłapuj” uczniów dobrze wykonujących dane zadanie ruchowe/ćwiczenie i przekaz im od razu informację zwrotną.
- Na każdych zajęciach daj możliwość jednemu dziecku zaprezentowania jego najlepszego/ulubionego ćwiczenia i nagradzaj ten pokaz.

- Staraj się dostosować trudność zadania stawianego przed dzieckiem do jego możliwości, tak by zapewnić mu osiągnięcie sukcesu w realizacji konkretnego zadania ruchowego.
- Kiedy dziecko nie ma jeszcze własnych doświadczeń, wykorzystaj doświadczenie zastępcze – pokaż, jak zadanie realizuje z powodzeniem jego kolega; im bardziej ten kolega będzie podobny pod względem sprawności fizycznej i możliwości ruchowych, tym lepiej.
- Zachęcaj dziecko do wykonania ćwiczenia, przekonuj, że jest w stanie je zrobić, że sobie poradzi.
- Zawsze wzmacniaj skuteczne działanie dziecka, podkreślaj, że dobrze poradziło sobie z zadaniem, świetnie dało sobie radę itp.; akcentuj kompetencje dziecka.

## Literatura

1. Deci E. L., 1971, Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
2. Deci E. L., i Ryan R. M., 1985, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media.
3. <https://selfdeterminationtheory.org/>
4. Michańska-Stadnik A., 1996, *Strategie uczenia się i autonomia ucznia w warunkach szkolnych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
5. RUSZAMY PO ZDROWIE! AKTYWNY POWRÓT UCZNIÓW DO SZKOŁY PO PANDEMII Program MEiN i AWF. *Jak efektywnie wykorzystać wiedzę psychologiczną, by każdy uczeń był aktywny fizycznie?*, 2021, skrypt dla nauczycieli.
6. Ryan R. M., i Deci E. L., 2000, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
7. Ryan R. M., i Deci E. L., 2002, Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. [w:] E. L. Deci i R. M. Ryan (red.), *Handbook of self-determination research* (s. 3–33). University of Rochester Press.
8. Whitehead M., 2010, The Concept of Physical Literacy. [w:] M. Whitehead (red.), *Physical Literacy throughout the Life Course* (s. 10-20). Abingdon, Oxford: Routledge.

## 1.1.2. Pewność siebie

### Pewność siebie – czym jest?

Pewność siebie można postrzegać jako poczucie własnej sprawczości oraz poczucie swoich umiejętności w różnych aspektach życia (Whitehead 2010). Bywa nazywane samoakceptacją, samooceną, autoskutecznością czy po prostu **wiarą we własne możliwości**. Dotyczy takiej sfery człowieka, która odpowiada za docenienie siebie i bierze początek z poczucia wartości osobistej (Kozielecki 1995; Karageorghis, Terry 2014). Można prezentować wysoką (ocena kompetencji jako wysokie) lub niską pewność siebie (niezauważanie swoich mocnych stron), co wyraża się w pozytywnym lub negatywnym obrazie siebie samego, a kształtuje w trakcie okresu dorastania.

Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na poprawę samooceny (Gracz, Sankowski 2007). Osoby pewniejsze siebie nie obawiają się podejmowania zadań rozwojowych (zadań przekraczających ich dotychczasowe możliwości), które nie są wyłącznie związane ze sportem.

Pewność siebie w psychologii łączy się z pojęciem **poczucia własnej skuteczności**, które dotyczy bezpośrednio oceny przez jednostkę swoich umiejętności poradzenia sobie w konkretnej sytuacji. Poczucie własnej skuteczności to przekonanie o własnych możliwościach działania zgodnie z wyznaczonym przez siebie celem, pomimo pojawiających się przeszkód (Bandura 2007). Osoba z wysokim poczuciem własnej skuteczności chętnie się angażuje w różne czynności (także ruchowe), podejmuje trudniejsze wyzwania i nie zraża się długim oczekiwaniem na rezultat lub nieudanymi próbami poprzedzającymi jego osiągnięcie.

### Podstawy pewności siebie

Pewność siebie kształtuje się na bazie poczucia własnej wartości, które rozwijają rodzice już od wczesnego dzieciństwa. Styl zachowania pierwszych

opiekunów determinuje u dziecka początkowy obraz siebie. W późniejszym okresie istotną rolę pełnią rówieśnicy, a także autorytety, np. nauczyciel. Pewność siebie rośnie z wiekiem, ponieważ wiąże się z pozytywnymi doświadczeniami sytuacji, w których dziecko dało sobie radę z subiektywnie trudnym lub nowym zadaniem.

### Skąd bierze się pewność siebie?

- z dużego poczucia własnej wartości (kształtowane jest przez rodziców)
- z cech osobowościowych (np. optymizmu)
- z odpowiedniego nastawienia do sytuacji problemowych (celem jest rozwój, a nie sam efekt)
- z pozytywnego autodialogu
- z pochwał od osób znaczących

### Co nauczyciel/wychowawca może zrobić, aby poprawić pewność siebie ucznia?

- zauważaj sukcesy i rozwój dziecka!
- włącz samoświadomość – staraj się zrozumieć stany podopiecznego, zauważaj kontrolę jego napięcia i pobudzenia
- zauważaj kontrolowanie fizjologicznych reakcji na stres ucznia (drżenie mięśni)
- zauważaj kontrolowanie psychicznych reakcji na stres ucznia (zwątpienie, obawy)
- wprowadzaj w zadaniach wizualizację (podnoś w wyobraźni samoocenę, wyobrażaj sobie pozytywne rozwiązania)
- wyznaczaj optymalne cele (nie powinny być zbyt łatwe, ale trochę przekraczające aktualny poziom dziecka)
- utrwalaj działania rutynowe (Karageorghis, Terry 2014)

Istotnym narzędziem w budowaniu pewności siebie jest informacja zwrotna dla dziecka. Powinna ona być adekwatna do jego zachowania. Pochwały, które nie są uzasadnione, mogą przyczynić się do pogorszenia zachowania i zmniejszenia pewności siebie.

Jeśli chcemy wzmocnić pewność siebie dziecka należy docenić próby poprawy oraz zaangażowanie (jeśli efekt nie jest satysfakcjonujący). W żadnym razie nie należy wyśmiewać ucznia za brak oczekiwanego rezultatu ani krytykować samych jego starań. Zarówno pochwała jak i krytyka wyrażona przy grupie ma

spotęgowaną siłę. Wrażliwe dziecko skrytykowane w klasie może nawet doznać traumy. Negatywna samoocena jest również uważana za mocny predyktor zespołu stresu pourazowego wśród młodzieży (Kotlicka-Antczak, Rabe-Ja-błońska 2008). Chwal adekwatnie do zasług, zauważaj postępy, utrzymuj kontakt z uczniem, zachęcaj do wspierania go przez grupę, posługuj się humorem w celu zmniejszenia napięcia przy wykonywaniu zadań. Doceniaj podejmowanie prób, niekoniecznie sam efekt.

Nauczyciel sam cechujący się wysoką pewnością siebie jest lepiej postrzegany przez uczniów, to cecha właściwa dla autorytetów (Słotwińska 2021).

### **Dlaczego pewność siebie jest ważna?**

- zwiększa wytrwałość i motywację w sytuacji wyzwania
- zwiększa szansę na lepsze wykonanie ćwiczeń
- zmniejsza bariery psychologiczne
- napawa chęcią poprawy swoich wyników, rywalizacji
- pokazuje cały potencjał człowieka
- zwiększa przyjemność z podejmowania aktywności fizycznej czy uprawiania sportu

### **Co zmniejsza pewność siebie ?**

- porażka
- kontuzja
- krytyka
- samokrytyka
- akceptacja ograniczeń, które niekoniecznie istnieją naprawdę
- obawa przed rozczarowaniem ważnych dla siebie osób

### **Jak rozpoznać dzieci pewne siebie?**

- chodzą wyprostowane, „pewnym krokiem”
- patrzą innym w oczy
- nie obawiają się odezwać
- liczą na sukces, podejmują nowe wyzwania, nie obawiają się porażek
- lubią demonstrować swoje umiejętności
- skupione są na tym, co mają w danej chwili robić, działają zadaniowo

- są wytrwałe, uporczywe w działaniu i asertywne
  - znają swoją wartość, potrafią prowadzić pozytywny dialog wewnętrzny
  - w sytuacji porażki nie widzą problemu w sobie i swoim przygotowaniu
  - w sytuacji zwycięstwa wszystkie zasługi przypisują najczęściej sobie
- ➔ po wygranej – wiedzą, że na to zasłużyli
- ➔ po przegranej – obwiniają okoliczności zewnętrzne

### Jak rozpoznać dzieci niepewne siebie?

- chodzą przygarbione, ich ruchy wyrażają niezdecydowanie, unikają kontaktu wzrokowego, rzadko zabierają głos
  - nękają je lęki i wątpliwości, popełniają proste błędy; przeżywają niepokój w towarzystwie innych dzieci, za dużo myślą o końcowym rezultacie swoich działań
  - szybko się poddają, ulegają wpływom zewnętrznym, często nie mają własnego zdania
  - przed sprawdzianem, ważnym wydarzeniem zaklinają „wyższe moce” prosząc o sukces
- ➔ po wygranej dziękują losowi, Bogu (okolicznościom zewnętrznym)
- ➔ po przegranej – obwiniają się

### Przykłady myśli dzieci pewnych siebie

Osoby, które są pewne siebie często przywołują optymistyczne myśli (Kara-georghis, Terry 2014):

- Czuję napięcie – to dobrze, bo to znaczy, że moje ciało przygotowuje się do wysiłku.
- Ostatnia walka nie poszła po mojej myśli, muszę wyciągnąć wnioski, żeby następnym razem osłabić rywala.
- Potrafię świetnie wykorzystać sytuację, lubię jak jest zimno i bieżnia jest mokra. Reszta ma z tym problem.
- Mam cię na celowniku, będę cię gonić i wyprzedzę. Strzeż się.

### Przykłady myśli dzieci niepewnych siebie

Niepewni siebie wyrażają powtarzający się schemat w stresie lub podczas wykonania zadania pod presją:

- Nigdy nie będę dobrze prowadził piłki w sytuacji napięcia.
- Jestem beznadziejny i do niczego, chyba nie nadaję się do uprawiania sportu.
- No nie, zawsze mam pod górę. Jest zimno, mokro, znowu się poślizgnę, dziś nie dam rady.
- Nie powinienem biec tak blisko Janka, to on jest najlepszy.

## Podejście w sytuacjach trudnych – stresowych

- osoba z wysoką pewnością siebie traktuje problem jak **wyzwanie** (wyzwała w sobie entuzjazm, chce sprawdzić się w sytuacji postrzeganej jako problemowa)
- osoba z niską pewnością siebie postrzega problem jak **zagrożenie** (odczuwa niechęć, strach przed porażką, wyobraża sobie najgorszy scenariusz)

## PRAKTYKA

W sytuacji niepewnej blokowanie lęku przed niepowodzeniem może być kosztowne energetycznie, a wręcz wywołać tę niekomfortową sytuację (Von Dietze 2007).

### Przykładowe zadanie dla ucznia

Wyobraź sobie sytuację związaną ze sportem, w której czujesz się całkowicie niepewnie. W ramach ćwiczenia przeżyj najgorszą okoliczność, jaka może ci się przydarzyć: przypomnij sobie chwilę, w której twoja samoocena była bardzo niska, poświęć czas aby przeżyć ponownie ten stan, użyj do tego wszystkich zmysłów.

- Opisz sytuację, która spowodowała spadek twojej pewności siebie.
- Zapisz wszystkie szczegóły sytuacji, które, twoim zdaniem, miały znaczenie.
- Jakie uczucia to w tobie wywołało? Co o tym myślisz?
- Jakie widzisz możliwości rozwiązania sytuacji?
- Przywołaj sobie po raz kolejny trudną sytuację, ale z wybranym pozytywnym rozwiązaniem.

## Ćwiczenie związane z pewnością siebie

### Przykładowe zadania dla ucznia

- Odpręż się i spróbuj odtworzyć uczucie całkowitej pewności siebie.
- Wyobraź sobie siebie przygotowującego się do zawodów.

- Zauważ widok, dźwięk, atmosferę boiska. W co jesteś ubrany? Jakie dostrzegasz kolory? Czy są jakieś specyficzne hałasy albo zapachy?
- Popatrz na swoich rywali, jak wyglądają? Jakie uczucia to w tobie wywołuje?
- Świetnie ci idzie, zapisz to, co idzie ci tak dobrze.
- Zauważ swój wynik, sposób poruszania się, to jak się czujesz?
- Działasz najlepiej jak potrafisz, czujesz się bardzo pewnie; jesteś trudnym przeciwnikiem.
- Zauważ jak bardzo jesteś skoncentrowany i jak odprężone jest twoje ciało.
- Kogo lub co przypominasz, kiedy działasz tak dobrze?
- Uchwycić na koniec jeszcze kilka szczegółów, które wydają Ci się ważne (Karageorghis, Terry 2014).

## Literatura

1. Bandura A., 2007, *Teoria społecznego uczenia się*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Gracz J., Sankowski T., 2007, *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.
3. Karageorghis C.I., Terry P.C., 2014, *Psychologia dla sportowców*. Zielonka: Wydawnictwo Inne spaceru.
4. Kotlicka-Antczak M., Rabe-Jabłońska J., 2008, *Trauma okresu rozwojowego jako czynnik ryzyka rozwoju zaburzeń psychiatrycznych. Część II. Wyniki badań, mechanizmy przyuczynowo-skutkowe, implikacje kliniczne*. *Psychiatria i Psychologia*, 8:76-92.
5. Koziński J., 2010, *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Żak.
6. Słotwińska H., 2021, *Wzór osobowy nauczyciela gwarantujący sukces edukacyjnego ucznia*, red. Karpińska A., Zińczuk M., Kowalczyk K., Białystok, s. 97-120.
7. Whitehead M., 2010, *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse* (Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport).
8. Von Dietze S., 2007, *Równowaga w ruchu*. Łódź: Galaktyka.

## Przykładowy scenariusz zajęć **PEWNOŚĆ SIEBIE** (8-12 lat)

### **Plan w pigułce:**

**CZAS:** 35 min

**UMIEJĘTNOŚĆ:** pewność siebie

**SPRZĘT:** krzesła, piłki

**WPROWADZENIE** (1-2 min)

**ĆWICZENIA WPROWADZAJĄCE** (5 min)

**GRA/ZABAWA:** Zabawy w parach i w grupie

**ZAKOŃCZENIE** (2 min)

**DATA:** 2023-06-08

**ORGANIZACJA/PROGRAM:** AWF

**PROWADZĄCY:** psycholog, osoba przeszkolona

**NAZWA GRUPY:** WF z AWF

### **Wprowadzenie (1-2 min)**

Ustawienie: dzieci ustawione w kole, przywitanie

Wyjaśnij zasady uczestnictwa w grupie i przedstaw kontrakt ustalający wzajemne relacje (np. niewyśmiewanie się z zachowań, doświadczeń innych osób)

### **Ćwiczenia wprowadzające pewność siebie (5 min)**

Prowadzący demonstruje ćwiczenia (staraj się utrzymać kontakt wzrokowy ze wszystkimi członkami grupy 5-6 sek.)

- przywitanie: powiedz wyraźnie swoje imię i nazwisko wchodząc do okręgu
- zachęcaj po kolei wszystkie dzieci, aby wykonały podobną prezentację
- *moja zaleta:* wstając wymień swoją mocną stronę
- *podoba mi się u Ciebie...:* wstając wymień mocną stronę koleżanki/kolegi siedzącej/go po twojej prawej stronie

### **Modyfikacja**

- *moja zaleta:* wstając wymień swoją mocną stronę związaną z aktywnością fizyczną *podoba mi się u Ciebie...:* wstając wymień mocną stronę

w powiązaniu z aktywnością fizyczną koleżanki/kolegi siedzącej/cego po twojej prawej stronie

### Jestem królem/jestem królową (10 min)

#### Przebieg

- prowadzący dzieli dzieci w pary
- dwójki siedzą na krzesłach ustawionych naprzeciwko siebie, osoby wykonujące ćwiczenie zwracają się do siebie tylko jednym zdaniem, *to ja jestem królową/królem*

*Wskazówka:* Dzieci powinny to zdanie wyrażać z pełnym przekonaniem próbując tym samym doprowadzić do poddania się partnera.

#### Modyfikacja

- zmieniaj osoby w parach tak, aby grał każdy z każdym
- w bardziej zaawansowanej wersji dzieci wykonują pokaz umiejętności mówiąc jednocześnie *to ja jestem królem* (podskok, przysiad, skłon); prowadzący może wybrać konkretną dyscyplinę, w zakresie której ma odbyć się pokaz umiejętności

### Zabawa *utrzymaj spojrzenie* (5-10 min)

#### Przebieg

- uczniowie w parach siedzą lub stoją naprzeciwko siebie
- ćwiczenie polega na utrzymaniu jak najdłuższej spojrzenia drugiej osoby, tak aby nie spuścić wzroku
- zmiana partnera co 1-2 min lub ustalenie trzech rund w parze

#### Modyfikacja

- spojrzenie uczniowie utrzymują chodząc po sali
- w trudniejszej wersji dzieci wykonują dodatkowo ćwiczenia ruchowe, np. pajacyki, trucht, podawanie piłki w parach lub w całej grupie uczestników

### Ćwiczenie z ciałem (5 min)

#### Przebieg

- uczniowie ustawieni w kole
- wyznaczona osoba rozpoczyna zabawę od dowolnego ruchu

- osoba po prawej stronie powtarza ruch poprzednika i wykonuje swój dowolny ruch
- ćwiczenia powinny odbywać się w szybkim tempie, na zasadzie ekspresji ruchowej

*Wskazówka:* Dzieci powinny wykonywać kolejne rundy z coraz większą szybkością lub komplikacją w postaci dodatkowych elementów ruchowych.

Nie stwarzaj presji podczas wykonywania ruchów/figur przez dzieci. Ważniejsze jest poczucie komfortu osoby ćwiczącej, jej zachowanie swobody oraz pogodnego nastroju niż bardziej zaawansowane ruchowo ćwiczenia.

### **Modyfikacja**

Po kilku rundach zamiast początkowej kolejności warto wprowadzić wskazanie palcem kolejnej osoby przez poprzedniego uczestnika.

### **Porady**

- udzielaj pozytywnej informacji zwrotnej
- doceniaj dzieci za ich wysiłek
- chwal dzieci starając się z każdym nawiązać indywidualny kontakt
- zachęcaj dzieci do przełamywania swoich barier

### **Elementy postawy ucznia wyrażające jego pewność siebie**

- utrzymuje głowę wysoko, jest wyprostowany
- oczy patrzą w przód przed siebie
- uśmiecha się

### **Zakończenie – podsumowanie (2 min)**

Ustawienie: ustaw dzieci w kole i przypomnij, czego się dzisiaj nauczyły.

## 1.2. WIEDZA I ZROZUMIENIE (sfera poznawcza)

*Wiedza i zrozumienie* stanowią jeden z czterech filarów alfabetu ruchowego. Podobnie jak motywacja, pewność siebie i kompetencje fizyczne są niezbędne do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie (Whitehead 2010a). Ta domena to posiadanie przez jednostkę podstawowych informacji dotyczących aktywności fizycznej i zdrowia, w szczególności tego jak się ruszać, dlaczego, gdzie, z kim oraz jak bezpiecznie to robić. To także zdolność do samodzielnego systematycznego zdobywania nowych informacji, zrozumienia ich i wykorzystywania w sposób, który sprzyja doskonaleniu i utrzymywaniu dobrego zdrowia/sprawności fizycznej przez całe życie. Alfabet ruchowy wyróżnia trzy kategorie wiedzy w domenie poznawczej:

1. wiedza i zrozumienie aktywności fizycznej;
2. wiedza i zrozumienie zdrowego i aktywnego stylu życia;
3. zrozumienie wartości, jaką jest branie odpowiedzialności za własną aktywność fizyczną.

Treści wychowania fizycznego w Polsce zostały zoperacjonalizowane w podstawie programowej w zakresie wiedzy i umiejętności. Oznacza to, że osiągnięcie efektów kształcenia WF, wiąże się z posiadaniem odpowiednich wiadomości. Pod tym względem koncepcja alfabetu ruchowego nie jest rewolucyjna, ponieważ nie proponuje niczego, czego nie zawierałby szkolny program WF. Jednak alfabet ruchowy jest koncepcją bardziej ogólną, gdyż nie zawiera ściśle określonego zestawu wiadomości, które jednostka musi nabyć, by uważać się za fizycznie wykształconą. To sprawa indywidualna, wynikająca ze specyficznych potrzeb danego społeczeństwa lub osoby. Alfabet ruchowy wyróżnia za to trzy wyżej wymienione kategorie, które wskazują na ogólny kierunek oddziaływań edukacyjnych. Rozdział ten jest poświęcony **wyjaśnieniu miejsca i roli domeny wiedzy i zrozumienia w strukturze alfabetu ruchowego**. Odpowiada na pytania:

1. Co to znaczy być wykształconym fizycznie w zakresie wiedzy i zrozumienia aktywności fizycznej?
2. Na czym polega uczenie się alfabetu ruchowego?
3. Jak przekazywać wiedzę i rozwijać rozumienie, by motywowały one ucznia do podejmowania aktywności fizycznej?

## Wiedza jako podstawa „wykształcenia fizycznego”

Podstawą wykształcenia (*literate*) w dowolnej dziedzinie są kompetencje poznawcze. Podobnie jak dla *wykształcenia sportowego (sport literate)* podstawą jest dogłębna znajomość i rozumienie podejmowanych działań, zwłaszcza w zakresie zasad, tradycji i wartości sportowych (Kirk 2013), tak dla osoby *wykształconej fizycznie* kluczowe są wiedza i rozumienie zdrowia i ruchu jako środka do budowania solidnych podstaw do podejmowania aktywności fizycznej i rozwijania świadomości wartości aktywnego stylu życia (Whitehead 2001, Liedl 2013, Whitehead 2013).

Osoba wykształcona fizycznie jest w stanie sprawnie poruszać się w różnych sytuacjach wymagających określonych kompetencji fizycznych, potrafi określać i przewidywać wymagane w danej sytuacji umiejętności ruchowe oraz jest w stanie ocenić swoje możliwości fizyczne i podjąć na tej podstawie decyzję (Whitehead 2001).

*Przykład: Janek idzie na przystanek autobusowy, z którego ma pojechać do szkoły. Jest około 50 m od przystanku, kiedy autobus go mija. Musi podjąć szybką decyzję: biegnę albo nie biegnę.*

W tym konkretnym przypadku Janek musi porównać własne możliwości z wymaganiami zaistniałej sytuacji ruchowej. Podstawą podjęcia decyzji Janka będzie świadomość poziomu własnej sprawności fizycznej. Alfabet ruchowy zakłada wyposażenie jednostki w taką wiedzę. Oczywiście nie ma określonego pakietu wiadomości, które wystarczą nam na całe życie i pomogą rozwiązać wszystkie problemy ruchowe dnia codziennego. W alfabecie ruchowym chodzi o ciągłe poszerzanie wiadomości, dołączanie kolejnych elementów do istniejącego zasobu wiedzy.

### Wiedza i zrozumienie leżą u podstaw alfabetu ruchowego – są jego sercem (Ennis 2015).

Bez zwracania uwagi na podstawowe wiadomości dotyczące tego co robić, jak i kiedy coś wykonywać, możemy **nieświadomie wyłączyć z aktywności fizycznej część dzieci i osób dorosłych** (Lundvall 2015). Wiedza i zrozumienie są fundamentalne dla rozwijania innych komponentów alfabetu ruchowego. Posiadanie samych kompetencji fizycznych jest zdecydowanie niewystarczające,

aby zapewnić zaangażowanie się jednostki w aktywność fizyczną przez całe życie. Podobnie gwarantem tego nie jest sama motywacja, czy pewność siebie. Należy w tym miejscu przypomnieć, że poszczególne elementy alfabetu ruchowego są ze sobą powiązane. I tak wiedza i zrozumienie powinny się rozwijać wraz ze wzrostem motywacji, pewności siebie, kompetencji fizycznych. Wiedza i zrozumienie mogą także pozytywnie wpływać na powyższe komponenty, np. poprzez umożliwienie docenienia rozwoju kompetencji ruchowych, a tym samym zwiększenie motywacji do uczestnictwa w aktywności fizycznej oraz wzmocnienie pewności siebie (Whitehead 2010b).

Tymczasem wychowanie fizyczne w systemie szkolnym od dziesięcioleci uważane jest za przedmiot zawierający ograniczone treści poznawcze. Mimo że podstawa programowa WF zawiera wiele efektów kształcenia w zakresie wiadomości, trudno sobie wyobrazić kartkówkę, sprawdzian czy zadanie domowe z WF. W opinii uczniów, ich rodziców i samych nauczycieli byłoby to zbyt dużą nadgorliwością. Spojrzenie na efekty kształcenia w podstawie programowej pod kątem ilościowym pokazuje przewagę umiejętności nad wiedzą. Widać to również w samej praktyce edukacyjnej, w której wiedza, jeśli jest przekazywana, zwykle stanowi wprowadzenie lub uzupełnienie nauczanych umiejętności ruchowych. To nic dziwnego, gdyż programy WF, tym różnią się od programów nauczania innych przedmiotów, że w przypadku lekcji wychowania fizycznego liczy się bardziej uczestniczenie, niż nauczanie. Takie podejście do WF zostało odzwierciedlone w przedmiotowych zasadach oceniania, w których należy brać pod uwagę przede wszystkim wysiłek i zaangażowanie ucznia. Oznacza to wprost, że wiedza i umiejętności ruchowe są mniej ważne. I tylko od nauczyciela zależy, jaką wagę w przedmiotowych zasadach oceniania przypisze umiejętnościom i wiedzy w porównaniu do zaangażowania i wkładanego wysiłku.

Wiedza w polskiej szkole jest domeną innych przedmiotów. Nawet jeśli wiedza jest przekazywana podczas WF, to nie zawsze nauczyciel weryfikuje, w jakim stopniu uczeń ją przyswoił. W modelu WF powszechnie funkcjonującym w polskich szkołach, pisząc w dużym skrócie, ruch przeważa nad wiedzą ( $R > W$ ). W koncepcji alfabetu ruchowego wiedza jest równie ważna ( $W = R$ ). Alfabet ruchowy dodaje „powagi” temu przedmiotowi, wymaga opracowania podręczników do WF oraz poradników dla nauczycieli. Pomoce takie są potrzebne, co ujawnił okres pandemii Covid-19, podczas którego nauczyciele zmuszeni zostali do realizacji w większym stopniu efektów kształcenia w zakresie wiedzy, niż umiejętności ruchowych ( $W > R$ ). Obecny model ( $R > W$ ) nie sprawdził się, czego dowodem jest niski poziom uczestnictwa dzieci i młodzieży w lekcjach WF (zwolnienia) oraz problemy zdrowotne (nadwaga i otyłość). Nie sprawdził się także model  $W > R$ , podczas zajęć zdalnych. Być może przyszedł czas na zrównoważenie, intelektualizację procesu edukacji fizycznej i przyjęcie modelu

W = R, bycia aktywnym fizycznie nie da się bowiem nauczyć tylko poprzez bezpośredni udział w ćwiczenia ruchowych, grach i zabawach. Konieczna jest interwencja oraz systematyczna, zorganizowana i teoretycznie ugruntowana wiedza, która może doprowadzić do wzrostu i wzmocnienia zachowań pro-sportowych/prozdrowotnych. Niezależnie od tego jaki postawimy sobie cel: (a) podniesienie poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, czy też (b) wyższe osiągnięcia w edukacji szkolnej – **wiedza i aktywność fizyczna będą ze sobą powiązane** (Tremblay i in. 2018). Badacze wskazują, że częstsze podejmowanie aktywności fizycznej przez jednostki (a co za tym idzie rozwój alfabetu ruchowego) może pozytywnie wpływać na ich wyniki w nauce (Alagul i in. 2012, Guo i in. 2012, Macdonald i in. 2014).

## Uczenie się alfabetu ruchowego

Uczenie się alfabetu ruchowego to przede wszystkim rozwijanie zasobu terminów i pojęć związanych z aktywnością fizyczną i zdrowiem. **Szeroki zakres słownictwa jest ważnym wskaźnikiem „wykształcenia fizycznego” jednostki.** Z tego względu osoby odpowiedzialne za edukację fizyczną muszą posługiwać się „językiem ruchu” i zwracać uwagę na język wychowanków. O ile młodsze dzieci budują swój alfabet ruchowy dzięki rodzicom/opiekunom używającym zwykle języka potocznego, o tyle nauczyciele muszą używać języka fachowego, tak by dziecko w przyszłości było w stanie zrozumieć i wykorzystywać informacje związane z ruchem i zdrowiem.

*Przykład: Lekarz zalecił nam redukcję masy ciała. Sięgnęliśmy więc do fachowej literatury w poszukiwaniu informacji o wykorzystaniu aktywności fizycznej w obniżaniu masy ciała. Znaleźliśmy tam następujące wskazówki: „w redukcji masy ciała najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze są ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności. Pamiętaj, że podstawą odchudzenia jest deficyt kaloryczny. Schudniesz tylko wtedy, kiedy liczba spożywanego kalorii będzie niższa niż CPM”.*

Osoba „wykształcona fizycznie” będzie rozumiała instrukcję postępowania znalezioną w literaturze fachowej. Używany język nie będzie dla niej barierą, gdyż posiada zdolność pozyskiwania, czytania, rozumienia i wykorzystywania informacji w celu podejmowania właściwych decyzji zdrowotnych i stosowania się do zaleceń dotyczących bezpiecznej, efektywnej, ukierunkowanej na cel aktywności fizycznej. Uczenie się alfabetu ruchowego jest procesem identycznym jak uczenie się czytania i pisanie. Uczenie się pisanie polega na rozpoznawaniu liter i kojarzenia ich z odpowiednimi dźwiękami. To umożliwi nam napisanie pierwszych prostych słów. Równolegle uczymy się czytać. Najpierw pojedyncze litery, które składowy następnie w sylaby i całe słowa. W miarę postępu nabywamy umiejętność samodzielnej eksploracji literatury i two-

rzenia wypowiedzi pisemnych. Celem nauki pisania i czytania, nie jest przecież rozpoznawanie i artykułowanie liter. To niezbędny etap do uczestnictwa w kulturze informacyjnej. Podobnie jest z uczeniem się alfabetu ruchowego. Świadome i czynne uczestnictwo w kulturze fizycznej wymaga znajomości „języka ruchu”.

Przywołując taksonomię celów w dziedzinie poznawczej Niemierko (1988), kluczowe w procesie kształcenia jest to, aby dziecko nie tylko zapamiętało i zrozumiało wiadomości, ale także potrafiło wykorzystać je w sytuacjach typowych i problemowych. Wówczas można mówić o właściwym rozumieniu procesu edukacji, w tym również edukacji fizycznej.

*Przykład: Podczas dwugodzinnej lekcji WF nauczyciel omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej WHO dla dzieci i młodzieży. Uczniowie **zapamiętują** te informacje, w tym m.in., że należy codziennie ruszać się przez 60 minut. Następnie nauczyciel wyjaśnia, że taka dzienna 60 min umiarkowana aktywność fizyczna wpływa korzystnie na samopoczucie, redukuje stres itd. Uczniowie zaczynają **rozumieć** dlaczego należy ruszać się w ciągu dnia i dlaczego jest to ważne dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego. Podczas lekcji nauczyciel prowadzi zajęcia w taki sposób, żeby uczniowie odczuli, co dla każdego z nich oznacza umiarkowana aktywność fizyczna. **W sytuacji typowej** jaką jest lekcja WF, uczniowie starają się wykorzystać wcześniej zapamiętane i rozumiane informacje. Ukoronowaniem wcześniejszych zabiegów dydaktyczno-wychowawczych (prowadzących do zapamiętania, zrozumienia i wykorzystania wiedzy w sytuacjach typowych) powinna być świadomość dzieci i młodzieży jak, gdzie i kiedy podejmować aktywność fizyczną w sytuacjach dnia codziennego. Dzięki temu uczniowie podejmują umiarkowaną aktywność fizyczną we własnym zakresie poza szkołą. **W sytuacji problemowej** (wielu codziennych obowiązków) potrafią wygospodarować 60 minut na aktywność fizyczną.*

W procesie intelektualizacji WF chodzi o to, by przekazywana uczniom wiedza dotycząca zdrowia, aktywności fizycznej, sportu była odnoszona do sytuacji życiowych, w których będzie mogła zostać wykorzystana w praktyce. Należy unikać podejścia typowego dla szkoły tradycyjnej, czyli przekazywania suchych faktów, uczenia pamięciowego, wywoływania motywacji zewnętrznej (uczenia się dla ocen). Takie podejście charakteryzuje się niewielką skutecznością nauczania, a nam chodzi przecież o wyzwolenie aktywności ucznia, dominacji uczenia się poprzez rozwiązywanie problemów, wywoływanie motywacji wewnętrznej (potrzeby i zainteresowania). Krótko mówiąc, ważne jest, aby uczeń wiedział po co czego się uczy, w jakich życiowych sytuacjach będzie mu to potrzebne.

*Przykład: Nauczyciel pyta uczniów: czy bolaty was kiedyś plecy albo czy ktoś z waszej rodziny mówił kiedyś, że bolą go plecy? Po odpowiedzi twierdzącej nauczyciel dopytuje: Jak myślicie, dlaczego bolaty kogoś plecy? Nauczyciel tak kieruje pogadanką, aby wymienić kilka przyczyn bolesności pleców, w tym uraz spowodowany niewłaściwym podnoszeniem ciężkich przedmiotów. Następnie prosi uczniów, aby podali przykłady z ich życia, kiedy muszą podnosić ciężkie rzeczy (np. torba z zakupami, plecak z książkami). Pogadanka kończy się wyjaśnieniem, że urazy są wynikiem braku wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka. Nauczyciel zapowiada treści, które będą realizowane podczas lekcji, związane z budową kręgosłupa i umiejętnością bezpiecznego podnoszenia ciężkich przedmiotów. Uczeń rozpoznaje związek między przekazywaną podczas lekcji wiedzą, a codziennym życiem. Znajduje w tym sens i motywację do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.*

Ta pogadanka mogłaby być częścią wprowadzenia uczniów do lekcji w momencie przedstawiania jej celów. To tu realizujemy zasadę świadomości i aktywności. Powyższe dwa przykłady miały na celu zwrócenie uwagi na dwa poziomy celów: (a) poziom wiedzy: odnoszący się do umiejętności zapamiętywania i przywoływania z pamięci faktów, terminologii i pojęć; (b) poziom rozumienia: wymagający od wychowanka wytłumaczenia i interpretacji pojęć, wnioskowania na ich podstawie, łączenia i poszukiwania zależności. W kontekście **alfabetyzacji ruchowej** dzieci – należy pamiętać o tych dwóch poziomach. W pracy z młodzieżą i dorosłymi będziemy wymagać także analizowania, oceniania i wykorzystywania wiedzy w praktyce.

## Jak przekazywać wiedzę i rozwijać zrozumienie?

**Wiedza i zrozumienie** pomagają docenić wartość aktywności fizycznej (Whitehead 2013). Wspierają rozwój kompetencji fizycznych oraz umożliwiają podjęcie refleksji w tym zakresie. Są kluczowe dla podejmowanej aktywności fizycznej, ponieważ ułatwiają jednostce przyjęcie rad i wskazówek, a także ocenę własnych postępów oraz sukcesów. To wszystko ma znaczenie dla kształtowania się pozytywnej postawy wobec sportu i aktywności fizycznej, a w konsekwencji rozwoju alfabetu ruchowego, czyli społeczeństwa „wykształconego fizycznie”.

Omówiliśmy w tym rozdziale tylko rolę i miejsce wiedzy w alfabecie ruchowym, argumentując, że należy położyć mocniejszy akcent na jej przekazywanie i weryfikowanie podczas lekcji WF. Idea alfabetu ruchowego zgodna jest z aktualną strategią edukacji fizycznej w Polsce, więc jej wdrożenie nie powinno rodzić problemów. Należy zakończyć te rozważania jeszcze jedną wskazówką. Komponentem alfabetu ruchowego jest też motywacja i pewność siebie (patrz

rozdział 1.1). To nakazuje nam zwracać uwagę nie tylko na treści, ale także na **sposoby przekazywania wiedzy**. Bez wchodzenia w szczegóły można stwierdzić, że podstawowym mechanizmem oddziaływań edukacyjnych warunkujących wielostronny rozwój dzieci i młodzieży jest jakość interakcji podmiotu uczącego (np. nauczyciela, rodzica, trenera) z wychowankiem. Na tę jakość mają wpływ trzy kluczowe czynniki: (a) klimat interakcji, (b) osobowość praktyka i (c) kompetencje dydaktyczne. Te dwie pierwsze bardzo często uważane są za najważniejsze w procesie edukacji.

*Przykład: Wyobraź sobie, że masz 10 lat i pierwszy raz będziesz mieć lekcje WF z nowym nauczycielem tego przedmiotu. Twoja szkoła ma świetną infrastrukturę sportową, bogaty zasób sprzętu i przyborów do ćwiczeń, salę gimnastyczną jak z marzeń. Czekasz zniecierpliwiony na te zajęcia i nagle... pojawia się nauczyciel, który zwraca się do was bez szacunku, krzyczy i stosuje różnego rodzaju kary. Czy chętnie będziesz brać udział w tego rodzaju zajęciach...?*

Przykład powyższy wskazuje, że infrastruktura i środki dydaktyczne nie są najważniejsze dla osiągnięcia wysokich efektów kształcenia. O tym czy wiedza zostanie przez uczniów przyswojona i rozumiana, w dużym stopniu decyduje atmosfera zajęć, która daje poczucie bezpieczeństwa i radość z uczenia się (wyzwała motywację). Oczywiście znajomość strategii nauczania/kształcenia nie jest tu bez znaczenia. Mistrzostwo nauczyciela w stosowaniu różnych metod i technik kształcenia polega na tym, by współgrały one z rozwojem każdej osoby w trakcie jej podróży w zakresie alfabetu ruchowego oraz by uczeń zaczynając od polegania na jasnych wskazówkach nauczyciela, ostatecznie wzięt pełną odpowiedzialność za zaangażowanie w aktywność fizyczną przez całe życie.

### Znaczenie wykształcenia fizycznego dla osób z niepełnosprawnościami

W kontekście alfabetu ruchowego wiedza odgrywa kluczową rolę dla osób z niepełnosprawnościami z kilku powodów. Po pierwsze, pomaga jednostce określić swoje umiejętności ruchowe i poziom sprawności fizycznej, a także podjąć ukierunkowane działania na rzecz ich rozwijania i doskonalenia. Po drugie, odpowiedni zasób wiedzy na temat tego, jakie są możliwości uczestnictwa w aktywności fizycznej, jak się do niej przygotować, jak ćwiczyć oraz jak bezpiecznie to robić, kształtuje pozytywne podejście, zwiększa zaangażowanie, a także pomaga przełamać bariery podejmowania aktywności fizycznej przez osoby z niepełnosprawnościami. Po trzecie, zdobywanie wiedzy na temat własnych możliwości ruchowych (większa samoświadomość) może pomóc osobom z niepełnosprawnościami w lepszym zrozumieniu swojego ciała, jego

reakcji i granic. To z kolei może przyczynić się do zwiększenia poczucia kontroli i poprawy jakości wykonywanych ćwiczeń. Rozwijanie kompetencji poznawczych osób z niepełnosprawnościami przyczynia się zatem do podnoszenia poziomu ich wykształcenia fizycznego. Jest ono podstawą ich sprawnego funkcjonowania z daną niepełnosprawnością w praktyce życia codziennego, większego zadowolenia z życia i lepszej jego jakości.

*Przykład: Julka jest osobą, która porusza się na wózku inwalidzkim z powodu uszkodzenia rdzenia kręgowego. Dzięki specjalistycznej wiedzy na temat aktywności fizycznej dla osób z jej rodzajem niepełnosprawności, którą zdobyła podczas lekcji wychowania fizycznego, Julka zyskała wiele korzyści, które istotnie wpłynęły na jakość jej życia. Mając tę wiedzę, Julka potrafi przygotować indywidualny plan ćwiczeń uwzględniający jej możliwości, ograniczenia i cele. Wie jak zrealizować trening siłowy, dobrać ćwiczenia, które wzmacniają mięśnie górnej części ciała, ponadto potrafi zaplanować ćwiczenia poprawiające koordynację i równowagę. Te wszystkie ćwiczenia zapewniają Julce większą niezależność w codziennych czynnościach, takich jak przemieszczanie się po szkole czy samodzielne podnoszenie przedmiotów. Julka czuje się pewniej i bezpieczniej podczas wykonywania różnych zadań. Świadomość potrzeby ruchu sprawiła, że Julka zapisała się na zajęcia rekreacyjne z koszykówki na wózkach. Dzięki temu nie tylko systematycznie ćwiczy, ale także nawiązuje relacje społeczne i ma poczucie przynależności do wspólnoty. Julka otrzymała też odpowiednią edukację z zakresu technik pielęgnacyjnych mięśni i skóry, by zapobiegać powstawaniu odleżyn czy sztywności mięśniowej, co istotnie poprawia jej komfort życia.*

Jednym z celów edukacji fizycznej jest rozwijanie kompetencji społecznych dzieci i młodzieży. Dlatego ważne jest przekazywanie wiedzy o aktywności fizycznej osobom z niepełnosprawnościami osobom zaliczającym się do tej grupy, ale także pozostałym uczniom, którzy są z nimi w bezpośrednim kontakcie podczas zajęć. Wykluczenie społeczne osób z niepełnosprawnościami, często traktowanych w kategorii „innych” (obcych), zazwyczaj ma swoją przyczynę w strachu i lęku przed nieznanym. Dlatego uwzględnienie w ramach zajęć wychowania fizycznego wiadomości dotyczących różnych aspektów podejmowania aktywności fizycznej przez osoby z niepełnosprawnościami, sprzyja integracji, wyrównywaniu szans i zwiększaniu możliwości uczestnictwa tych osób w zajęciach ruchowych wspólnie z innymi dziećmi. Innym ważnym aspektem rozwijania kompetencji poznawczych uczniów jest **rozumienie wiadomości** i na tej podstawie modyfikacja lub wzmocnienie systemu wartości dzieci. Chodzi tu między innymi o wykształcenie postawy akceptacji osób z niepełnosprawnościami przez społeczność uczniowską, budowanie z nimi pozytywnych stosunków i więzi psychospołecznych. Egzystowanie we wspólnej

przestrzeni jednostek, które przyjmują postawę obojętną wobec siebie, które nie wchodzi z sobą w relacje (poza tymi, które są konieczne), nie świadczą o wzajemnej akceptacji i zainteresowaniu. Wiedza i jej zrozumienie stanowią swego rodzaju trampolinę dla kształtowania postaw otwartych na drugiego człowieka, interakcji jednostek wynikającej z potrzeby poznania drugiego człowieka, wzajemnej troski i akceptacji. Ważne jest, aby uczniowie posiadali wiedzę na temat postępowania z osobami z niepełnosprawnościami w różnych sytuacjach, np. w szkole, podczas wycieczki klasowej, w sytuacji wymagającej udzielenia pomocy.

*Przykład: Magda, jedna z uczennic, organizuje w sobotę urodziny. Zaprosiła już wszystkich kolegów i koleżanki z klasy poza Kamilem, nowym uczniem, który porusza się na wózku inwalidzkim. Impreza zorganizowana jest w piwnicy lokalu, do której prowadzą strome schody (nie było już innych wolnych miejsc do jej organizacji). Magda zastanawia się, czy powinna zaprosić Kamila, czy schody stanowią w tym przypadku barierę? Przypomina sobie jednak, że podczas lekcji WF nauczyciel mówił chłopcom jak podnosić Kamila z wózka i przenosić go na drugi koniec sali gimnastycznej, sadzać na krzesła i z powrotem na wózku. Dokładnie wyjaśniał dlaczego powinni wykonywać takie, a nie inne ruchy. Chłopcy po kilku próbach wykonywali te zadania bardzo sprawnie, zgodnie z instrukcją nauczyciela, a Kamil cieszył się, że ma ich wsparcie. W związku z tym Magda bez obaw zaprosiła nowego kolegę na swoje urodziny.*

Alfabetyzacja ruchowa w koncepcji Whitehead (2010) jest procesem inkluzyjnym. To całościowa droga osób z niepełnosprawnościami i w pełni sprawnych. Nauczyciele powinni uświadamić grupie, że niepełnosprawność może przytrafić się każdemu z nas poprzez brak ostrożności i rozwagi lub wypadek, na który nie mieliśmy wpływu (np. wypadek komunikacyjny). Ponadto powinni mówić o przyczynach różnego rodzaju niepełnosprawności, a także organizować doświadczenia uczniów w tym obszarze.

## Literatura

1. Alagul O., Gursel F., Keske G., 2012, Dance unit with physical literacy. *Proc Soc Behav Sci.* 47:1135-1140.
2. Ennis C.D., 2015, Knowledge, transfer and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science* 4:119-124.
3. Guo Y., Justice L., Kaderavek J., McGinty A., 2012, The literacy environment of preschool classrooms: contributions to children's emergent literacy growth. *J Res Read.* 35(3):308-327.
4. Kirk D., 2013, Educational value and models-based practice in physical education. *Educ Philos Theory* 45(9): 973-86.
5. Liedl R. A., 2013, A holistic approach to supporting physical literacy. *Phys Health Educ.* 79(2): 19.

6. Lundvall S., 2015, Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Sciences* 4:113-118.
7. Macdonald D., Abbott R., Hunter L., Hay P., Mccuaig L.A., 2014, Physical activity - academic achievement: student and teacher perspectives on the 'new' nexus. *Phys Educ Sport Pedag.* 19(4):436-449.
8. Niemierko B., 1988, *Cele i wyniki kształcenia*. Bydgoszcz: Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Bydgoszczy.
9. Tremblay M.S., Longmuir P.E., Barnes J.D., Belanger K., Anderson K.D., Bruner B., Copeland J.L., Nyström C.D., Gregg M.J., Hall N., Kolen A.M., Lane K.N., Law B., MacDonald D.J., Martin L.J., Saunders T.J., Sheehan D., Stone M.R., Woodruff S.J., 2018, Physical literacy levels of Canadian children aged 8–12 years: descriptive and normative results from the RBC Learn to Play–CAPL. *BMC Public Health* 18(Suppl 2):31-44.
10. Whitehead M., 2001, The concept of physical literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy* 6(2):127-138.
11. Whitehead M., 2010a, Physical literacy, physical competence and interaction with the environment. W: M. Whitehead (red.) *Physical Literacy*. London: Routledge, s. 44-55.
12. Whitehead M., 2010b, Physical literacy, the sense of self, relationships with others and the place of knowledge and understanding in the concept. W: M. Whitehead (red.), *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge, s. 56-67.
13. Whitehead M., 2013, The history and development of physical literacy. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ.* 65:21-27.

## 1.3. ZAANGAŻOWANIE W CAŁOŻYCIOWĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ (sfera behawioralna)

Zgodnie z definicją alfabetu ruchowego podaną przez International Physical Literacy Association istnieją cztery podstawowe i wzajemnie powiązane ze sobą domeny (patrz rycina poniżej).



*Domeny alfabetu ruchowego (opracowano na podstawie Developing Physical Literacy. Building a New Normal for All Canadians 2021)*

Zaangażowanie w aktywność fizyczną przez całe życie to przyjęcie przez jednostkę odpowiedzialności za wdrażanie alfabetu ruchowego poprzez dobrowolny wybór regularnej aktywności fizycznej, co obejmuje ustalanie priorytetów i utrzymywanie zaangażowania w szereg znaczących i stanowiących osobiste wyzwanie działań jako integralnej części stylu życia danej osoby.

Przenikanie domen afektywnej, fizycznej i poznawczej okazuje się być potężną determinantą uczestnictwa w całościowej aktywności fizycznej. Kiedy ruch jest zabawą i przyjemnością, wzmacnia się oddziaływanie między kompetencjami ruchowymi, pewnością siebie i wiedzą. Ludzie z natury poszukują przyjemności, a unikają czynności, które nie przynoszą im zadowolenia. Dlatego ważne jest, aby wytworzyć pozytywne odczucia wobec aktywności fizycznej.

Całościową aktywność fizyczną można zdefiniować jako czynny udział w różnych formach zajęć ruchowych (sportowych i rekreacyjnych), podejmowanie aktywności turystycznej, a także wykazywanie troski o własne zdrowie (Umiaostowska 2014). Formy aktywności mogą obejmować codzienne bieganie, pływanie, jazdę na rowerze, rolkach, wspinaczkę, a także bardziej złożone gry i sporty zespołowe. Nabycie podstawowych umiejętności ruchowych w młodszym wieku umożliwia podejmowanie i docenianie wartości aktywności fizycznej na późniejszych etapach edukacji czy też w dorosłym życiu.

### **Całościowa aktywność fizyczna jako efekt procesu szkolnego wychowania do kultury fizycznej**

Regularnie podejmowana aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu zdrowia, redukuje stres, kształtuje ciało i wpływa na odnawianie sił fizycznych i psychicznych. Szkolne wychowanie fizyczne stanowi doskonałą sposobność przyswojenia i praktykowania umiejętności, które mogą zapewnić sprawność i zdrowie przez całe życie. To właśnie w szkole, na lekcjach WF, promowana jest aktywność i rozwijane są całościowe nawyki zdrowotne uczniów.

Twórcy podstawy programowej scharakteryzowali szkolny przedmiot wychowanie fizyczne i wyrazili oczekiwania związane z jego realizacją:

***Wychowanie fizyczne** pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz **kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia**, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.*

*Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całościowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia).*

Na każdym etapie edukacji celem zajęć WF powinno być przygotowanie młodych ludzi do podejmowania codziennej aktywności fizycznej. Podczas lekcji WF należy rozwijać zainteresowania i pozytywne postawy wobec aktywności fizycznej uczniów oraz wspomagać budowanie pozytywnego obrazu własnej

### 1.3. Zaangażowanie w całościową aktywność fizyczną (sfera behawioralna)

osoby, uczestnicząc w różnych formach aktywności fizycznej. Szkolna oferta WF powinna być na tyle bogata, by zaspokajać w możliwie najpełniejszy sposób potrzeby, zainteresowania oraz uwzględniać możliwości uczniów. Na II i III etapie edukacyjnym, dwie godziny zajęć tygodniowo mogą być organizowane w systemie zajęć do wyboru, zgodnie z zainteresowaniami sportowo-rekreacyjnymi uczniów i ich potrzebami zdrowotnymi. Swoboda w decydowaniu o formie realizacji dwóch godzin zajęć WF pozwala na efektywniejszą i bliższą potrzebom uczniów realizację zajęć ruchowych w szkołach. Dobrą alternatywą dla uczniów o niewielkim zainteresowaniu sportami zespołowymi jest realizacja form turystycznych, np. wędrówek pieszych czy rowerowych (patrz rozdział 2). Zaangażowanie w różne formy aktywności fizycznej prowadzi do zdobywania wiedzy i zrozumienia zasad gry, zasady *fair play*, szacunku do partnera/przeciwnika, rozwijania świadomości taktycznej i świadomości ciała, jak również świadomości społecznej związanej z bezpośrednią interakcją z innymi ludźmi i środowiskiem. Cele, które wykraczają poza WF i sport – takie jak dobry stan zdrowia, rozwój osobisty i włączenie społeczne – podkreślają wagę tego przedmiotu w systemie edukacji. Wartość społeczna WF i sportu znalazła również wyraz w dokumentach Komisji Europejskiej (Komisja Europejska 2013). Współczesne koncepcje europejskiego WF zakładają wielostronne wspieranie rozwoju ucznia, obejmujące jednocześnie jego fizyczno-motoryczne, kognitywne, socjalizacyjne i emocjonalne aspekty.

Uczestnictwo w zajęciach ruchowych przez całe życie jest wyrazem ukształtowanej postawy wobec aktywności fizycznej oraz poziomu alfabetyzacji ruchowej. Można zatem sformułować przypuszczenie, że końcowy efekt pracy nauczyciela WF i tym samym osiągnięcie celów tego przedmiotu są widoczne dopiero wówczas, gdy uczeń zakończy edukację, opuści mury szkolne i nie-stymulowany przez nauczyciela nadal pozostanie aktywny ruchowo, będzie wykształcony w zakresie „fizycznego czytania i pisania”, będzie umiał wybrać rodzaj aktywności, który stanie się ulubioną formą podejmowaną przez całe życie. *Konieczność bycia „wykształconym fizycznie” stanie się przyjętym i akceptowanym społecznie zjawiskiem. Postępująca technicyzacja i urbanizacja społeczeństw, zmniejszający się udział ruchu w codziennych czynnościach człowieka, preferowanie wypoczynku biernego (np. przed komputerem), rozluźnianie się więzi rodzinnych i koleżeńskich, a także niewłaściwe nawyki żywieniowe i rosnąca liczba sytuacji stresujących, wszystko to wpływa niekorzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne jednostki (Umiastowska 2017).*

Nauczyciele wychowania fizycznego powinni dążyć do osiągnięcia analogicznego celu do tego, jaki udało się wypracować stomatologom, których sukces polega na tym, że uświadomili ludziom, iż mycie zębów jest koniecznością, a dbanie o higienę jamy ustnej przyczynia się do poprawy ich zdrowia. Po porannej pobudce jedną z pierwszych czynności człowieka jest umycie zębów.

Takie zachowanie stało się nawykiem – nikt nie zastanawia się nad tym, gdyż wie, że jest to działanie, bez którego nie należy wychodzić z domu. Co więcej, mycie zębów stało się nawykiem, z którego trudno jest zrezygnować. Podobnie jak o myciu zębów, współcześnie powinniśmy myśleć o aktywności fizycznej w kategoriach konieczności (a nie możliwości czy aktywności w wolnym czasie). Ruch powinien stać się nawykiem, naszą codziennością. To trudne zadanie, które stoi przed różnymi środowiskami wychowawczymi, w tym przed środowiskiem szkolnym, a w szczególności przed nauczycielem wychowania fizycznego.

Aktualne międzynarodowe rekomendacje WHO, dotyczące aktywności fizycznej i zdrowia dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat, wynoszą średnio przynajmniej 60 minut umiarkowanej bądź intensywnej aktywności fizycznej dziennie. Umiarkowana aktywność fizyczna to taka, w której częstość rytmu serca osiąga ok 70% (60%-80%) tętna maksymalnego. Poza tym co najmniej 3 razy w tygodniu dziecko powinno wykonywać przez 30 minut intensywne ćwiczenia, podczas których następuje wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za postawę ciała, oraz ćwiczenia poprawiające gibkość. Rekomendacji WHO przestrzega zaledwie 17 % dzieci i młodzieży w Polsce (Zembura i in. 2022). Warto zwrócić uwagę, że w niektórych przypadkach lekcje WF są dla dzieci i młodzieży jedyną okazją do ruchu w ciągu tygodnia. Wychowanie fizyczne ma zatem istotne znaczenie w procesie normalizacji codziennej aktywności fizycznej. Dlatego też WF to jedna z ważniejszych lekcji w szkole – jest sojusznikiem w walce z otyłością, rozwija umiejętności ruchowe i wspomaga rozwój kondycji fizycznej, a także dostarcza korzyści emocjonalnych i społecznych oraz wspomaga efektywność procesu uczenia się. Przejawem tego wszystkiego jest poziom „wyształcenia fizycznego”, czyli umiejętność „fizycznego czytania i pisania”.

Celem działań środowiska szkolnego powinno być budowanie nawyku codziennej aktywności fizycznej, zaciekawienie uczniów rekreacją, sportem i turystyką. Dobrze, jeśli oferta aktywności fizycznej jest dopasowana do zainteresowań i możliwości dzieci i młodzieży. Warto, aby każda szkoła – adekwatnie do potrzeb, warunków i możliwości – opracowała swoją strategię popularyzowania i zwiększania aktywności fizycznej w całej społeczności. Tylko spójny, zrozumiały dla wszystkich program w tym zakresie może przynieść efekty i satysfakcję realizatorom i uczniom. W działania te powinno włączać się całe środowisko szkolne, by były one naturalnie zintegrowane z zadaniami dydaktycznymi i wychowawczymi placówki.

## Korzyści zdrowotne wynikające z regularnie podejmowanej aktywności fizycznej

Współautorka podstawy programowej szkolnego WF Dorota Groffik uważa, że warto zachęcać dzieci i młodzież do podejmowania aktywności fizycznej, ponieważ po pierwsze zapobiega to problemom zdrowotnym w kolejnych latach (np. chroni przed otyłością, chorobami układu krążenia, osteoporozą i dyskopatią), a po drugie wytwarza nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej w życiu dorosłym (Groffik 2015). Dla dzieci i młodzieży codzienna aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści społecznych, emocjonalnych, intelektualnych i zdrowotnych, w tym:

- możliwość zabawy z przyjaciółmi i rodziną
- ograniczenie zachowań antyspołecznych
- lepsze umiejętności współpracy i pracy zespołowej
- lepszą samoocenę i pewność siebie
- niższy poziom lęku i stresu
- lepszą koncentrację
- zdrowy wzrost i rozwój
- silne mięśnie i kości
- lepszą sprawność fizyczną, w tym koordynację i umiejętności ruchowe
- niższe ryzyko chorób
- niższe ryzyko niezdrowego przyrostu masy ciała

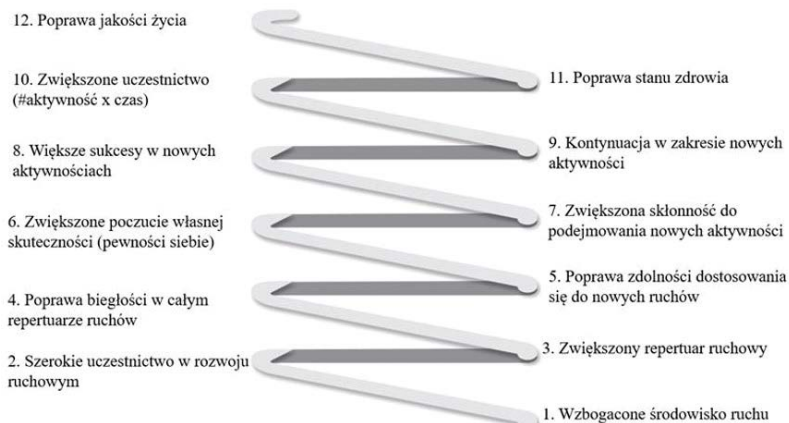
Badania aktywności mózgu i różnych funkcji poznawczych dowodzą, że aktywność fizyczna poprawia zdolność uczenia się, zwłaszcza w zakresie czytania, funkcji poznawczych i poprawy pamięci (Bidzan-Bluma i in. 2018). Ćwiczenia i aktywność fizyczna są obecnie zalecane jako terapie pierwszej linii w leczeniu łagodnej do umiarkowanej depresji (Ravindran i in. 2016). Istnieje coraz więcej dowodów potwierdzających fakt, że aktywność fizyczna może również odgrywać ważną rolę w zapobieganiu chorobom psychicznym takim jak depresja i lęk (Mutrie i Faulkner 2003). Biorąc pod uwagę dużą i rosnącą liczbę zaburzeń psychicznych w populacji w Polsce, aktywność fizyczna może stanowić opłacalne i skuteczne wspomaganie zarządzania zdrowiem psychicznym. Podstawowe umiejętności ruchowe są niezbędne i stanowią pewnego rodzaju „przepustkę” do aktywności fizycznej, a tym samym do poprawy zdrowia psychicznego.

Aktywność fizyczna, przy tak wielu pozytywnych skutkach dla organizmu, nie powinna być postrzegana jako przykry obowiązek, a realna inwestycja w zdrowie (Maszczak 2017). Tymczasem wciąż do 20% dzieci w wieku szkolnym nie bierze udziału w lekcjach WF, w tym około 17% z powodów medycznych i aż

22% zwalnianych jest na prośbę rodziców. Eksperti podkreślają, że kluczową rolę w zakresie umiejętności „fizycznego czytania i pisania” odgrywa szkoła, ale również rodzina. Badania wskazują, że do najistotniejszych czynników wpływających motywująco na wysoki poziom aktywności fizycznej dzieci należy szeroko pojmowana zachęta do aktywności ruchowej ze strony rodziców, opiekunów i innych najbliższych członków rodziny. Z danych wynika, że 44% dzieci po szkole wspólnie z rodzicami podejmuje aktywność fizyczną (spacery, jazda na rowerze), a 48% zawożonych jest do szkoły samochodem przez rodziców (Drygas 2021). Współczesna młodzież wykazuje większe zainteresowanie biernymi formami spędzania czasu wolnego takimi jak oglądanie telewizji oraz gra na komputerze, te złe nawyki zaczynają przenikać do populacji przedszkolnej (Kyhala 2018).

Należy pamiętać, iż kluczowym czynnikiem aktywizującym jest odczuwanie przez dziecko zadowolenia z wybieranej przez nie aktywności fizycznej. Dziecko postrzega ruch jako czysto hedonistyczną przyjemność, nie zaś jako inwestycję w zdrowie. Ważne jest zatem, aby umożliwić dzieciom i młodzieży podejmowanie preferowanych przez nich form aktywności ruchowej. Znalezienie aktywności przynoszącej satysfakcję powoduje chęć podejmowania jej w dłuższej perspektywie czasu (Segar 2022). Dodatkowo, chcąc osiągnąć wyższy poziom zainteresowania aktywnością fizyczną, niezbędna jest wiedza (jeden z filarów alfabetu ruchowego) o znaczeniu ruchu w życiu człowieka na różnych etapach jego rozwoju, która powinna być przekazywana przez nauczycieli WF na każdym etapie edukacji (Umiastowska 2017).

## Rozwijanie alfabetu ruchowego przez całe życie



*Spirala rozwoju alfabetu ruchowego (oracowano na podstawie *Developing Physical Literacy. Building a New Normal for All Canadians* 2021)*

### 1.3. Zaangażowanie w całościową aktywność fizyczną (sfera behawioralna)

Alfabet ruchowy obejmuje holistyczne, trwające przez całe życie uczenie się poprzez ruch i aktywność fizyczną. Jest to wzajemnie powiązany zestaw umiejętności afektywnych, fizycznych, poznawczych i behawioralnych, które można rozwijać i które należy utrzymywać przez całe życie. Na rycinie powyżej przedstawiono ścieżkę rozwoju jednostki, poczynając od dostępu do wzbogaconego, stymulującego ruch środowiska (1) i szerokiego uczestnictwa w rozwoju możliwości ruchowych oraz poprawy biegłości, poprzez zwiększone poczucie własnej skuteczności i motywację (skłonność do próbowania nowych form aktywności), aż po zwiększone uczestnictwo w aktywności, poprawę zdrowia i lepszą jakość życia. Kolejne etapy są ze sobą powiązane. Poprawa biegłości (4) prowadzi do lepszej zdolności adaptacji do nowych ruchów (5), zaś większe sukcesy w nowych aktywnościach (8) mogą prowadzić do pozostania na tym poziomie (9) i zwiększonego ogólnego uczestnictwa w aktywności fizycznej (10).

Zapewnienie wysokiej jakości doświadczenia w zakresie alfabetu ruchowego powinno być głównym celem dla wszystkich – rodziców/opiekunów, nauczycieli, trenerów, liderów rekreacji, administratorów i decydentów w dziedzinie zdrowia publicznego, rekreacji, sportu i edukacji, a także urbanistów, dbających o zagospodarowanie przestrzeni miejskich. Różne osoby, grupy i sektory społeczne są zaangażowane w te doświadczenia w różnym czasie i ważne jest, aby ze sobą współpracowały z korzyścią dla dzieci i dorosłych, którzy chcą być aktywni fizycznie.

Charakterystyka wysokiej jakości doświadczenia w zakresie alfabetu ruchowego różni się w zależności od kompetencji, kontekstu i potrzeb uczestników. Dlatego programowanie alfabetu ruchowego powinno zapewniać:

- możliwość poruszania się zarówno w środowiskach nieustrukturyzowanych, jak i ustrukturyzowanych (niezorganizowanych – spontanicznych i zorganizowanych – intencjonalnych)
- możliwość odkrywania i udoskonalania sprawności ruchowych oraz wprowadzania innowacji przez wszystkich uczestników
- sprzęt adekwatny do etapu rozwoju dziecka
- nastawienie na zabawne i ambitne zajęcia ruchowe, które przynoszą zarówno sukcesy, jak i niepowodzenia
- możliwość wyboru między różnymi zajęciami/aktywnościami i środowiskami oraz wysokie wskaźniki uczestnictwa

W okresie od urodzenia do około 3 roku życia wszystkie osoby mające kontakt z dzieckiem – rodzice, rodzina, osoby prowadzące ośrodki opieki dziennej, powinny dziecko wspierać i zachęcać je do rozwijania alfabetu ruchowego. Jest to etap, na którym małe dzieci powinny mieć zapewnione wszelkie możliwości aktywności fizycznej. Pozbawienie ruchu może mieć poważny, długo-

terminowy, negatywny wpływ na postęp w wielu aspektach rozwoju dziecka. Środowisko należy stworzyć i zaprojektować w taki sposób, aby w tym czasie umożliwiać dziecku aktywność fizyczną, włączając w to dom, środowisko lokalne, placówki opieki nad dziećmi i kluby aktywności.

We wczesnym okresie szkolnym należy rozwijać i solidnie ugruntowywać domeny alfabetu ruchowego. Jest to trwający dość długo okres krytyczny, w czasie którego są na ogół osiągane i kształtowane kompetencje oraz postawy, wśród których do ważniejszych należą kompetencje motoryczne i pewność siebie w obszarze aktywności fizycznej. W miarę jak uczniowie przechodzą przez ten etap, powinno się stopniowo zwiększać zaangażowanie uczestników w dyskusję na temat wartości aktywności fizycznej. Zaleca się możliwość planowania i oceny własnej pracy i postępów. Rosnące możliwości fizyczne dziecka można zaobserwować zarówno w zdolności koordynowania całego ciała podczas aktywności fizycznej, np. skakania i wspinaczki, jak i w możliwości stosowania tych wzorców ruchu w różnych sytuacjach. Kształtowanie alfabetu ruchowego na tym etapie w dużej mierze leży w rękach nauczycieli prowadzących lekcje WF. W to zadanie powinni być zaangażowani także rodzice, rodzina, rówieśnicy i trenerzy. Środowiska potrzebne do wspierania tego znaczącego etapu rozwoju to szkoła, dom oraz lokalne kluby i obiekty rekreacyjne. Za tworzenie i utrzymywanie takich środowisk odpowiedzialne są nie tylko szkoły, kluby itp., ale także władze lokalne.

W okresie dorastania, w szkole średniej istotne jest pielęgnowanie i doskonalenie wymienionych wcześniej postaw. Powinno to odbywać się w połączeniu z przekazaniem uczniom większej odpowiedzialności za opracowywanie i ocenę własnych wyzwań ruchowych. Na tym etapie powinna odbyć się dyskusja na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrego samopoczucia przez całe życie. Równie ważne będzie dopilnowanie, aby młodzi ludzie zdali sobie sprawę z korzyści płynących z aktywnego stylu życia oraz pielęgnowanie ich motywacji, pewności siebie i kompetencji w odniesieniu do aktywności fizycznej. Uczniowie powinni doświadczać sytuacji, które pomogą im docenić aktywność fizyczną, a także zdać sobie sprawę, że ich obowiązkiem będzie utrzymanie tej aktywności po opuszczeniu szkoły. Należy jasno powiedzieć, że aktywność fizyczna jest dla wszystkich, a nie tylko dla najbardziej utalentowanych. Wspieranie rozwoju alfabetu ruchowego wśród uczniów szkół średnich, nawet jeśli wcześniej, w latach szkoły podstawowej został pomyślnie ugruntowany, ma kluczowe znaczenie, jeśli umiejętności i postawy mają pozostać wzorami w życiu po ukończeniu szkoły.

Ważne będzie na tym etapie zrozumienie przez praktyków pracujących z młodymi ludźmi potrzeby reagowania na wyzwania, jakie młodzież napotyka w okresie dorastania. Dbanie o wykształcenie fizyczne musi uwzględniać

### 1.3. Zaangażowanie w całościową aktywność fizyczną (sfera behawioralna)

zmieniającą się budowę ciała, proces formowania tożsamości i kształtowania postaw uczniów. Jest to okres szczególnie wymagający w rozwoju alfabetu ruchowego, ponieważ niektórych młodych ludzi cechuje słaba koordynacja i równowaga ciała, a co za tym idzie pewna niezdarność ruchowa i trudność w wykonywaniu ruchów płynnych i precyzyjnych. Kluczową rolę odgrywają na tym etapie nauczyciele WF, rówieśnicy, rodzina, trenerzy i inny personel sportowy. Na tym etapie ważne są także wskazówki udzielane młodym ludziom dotyczące możliwości dalszego uczestnictwa w aktywności fizycznej po opuszczeniu szkoły. W tym celu należy wyposażyć ucznia w wiadomości dotyczące usprawniania własnego organizmu. Ponownie potrzebne są wspierające środowiska, m.in. szkoła, dom, lokalne kluby i ośrodki rekreacji. Odpowiedzialność za zapewnienie odpowiedniego środowiska do aktywności fizycznej spoczywa na lokalnych, a często również krajowych decydentach.

W wieku dorosłym, gdy domeny alfabetu ruchowego są już ugruntowane, jednostki chętnie angażują się w aktywność fizyczną, która staje się stałym elementem ich stylu życia. Doceniają wartość aktywności fizycznej, a także jej wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie. Udział w aktywności fizycznej jest ceniony ze względu na przyjemność i spełnienie, jakie ta niesie ze sobą, ale także za oferowane wyzwania i rozwój osobisty. Istnieje wiele możliwości wzbogacenia i pogłębienia alfabetu ruchowego dzięki zwiększaniu przez jednostkę jej kompetencji fizycznych i zdobywaniu wiedzy na temat znaczenia aktywności dla zdrowego życia. Znaczące osoby i środowiska potrzebne do wspierania tego ciągłego zaangażowania są takie same, jak w przypadku młodych dorosłych. Małżonkowie, partnerzy i członkowie rodziny odgrywają na tym etapie ważną rolę nie tylko ułatwiając uczestnictwo w aktywności fizycznej, ale także zachęcając jednostkę do podejmowania różnych form ruchu. Te udogodnienia są niezbędne do podtrzymywania założeń koncepcji alfabetu ruchowego.

W starszym wieku należy podtrzymywać alfabet ruchowy w kontekście zmian w potencjale fizycznym jednostki. Dzięki solidnemu zrozumieniu wartości aktywności fizycznej i pozytywnym doświadczeniom związanym z ćwiczeniami, starsza osoba może wdrożyć umiejętności fizyczne w zmodyfikowanej formie. Ważna jest tu rodzina, rówieśnicy i opieka medyczna (lekarz), a możliwości działania powinny być łatwo dostępne w środowisku lokalnym (Whitehead 2013).

Alfabet ruchowy jest propozycją na całe życie. Zaczyna się go rozwijać we wczesnym dzieciństwie, a w okresie dojrzewania i dorosłości poszerza gamę i złożoność umiejętności, zdolność i rozumienie. Na różnych etapach życia alfabet ruchowy może służyć różnym celom i odpowiadać na różne potrzeby różnych osób. Z pewnością każdemu zapewni środki do zdrowego i aktywnego życia na wszystkich jego etapach oraz zapewni możliwość starzenia się w dobrym zdrowiu.

## Literatura

1. Bidzan-Bluma I., Lipowska M., 2018, Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *Int J. Environ Res Public Health*; 15: 800-813.
2. Drygas W., Głównczyńska R., Turska-Kmieć A., Folga A., 2021, Aktywność fizyczna jako kluczowy czynnik w promocji zdrowia i profilaktyce chorób przewlekłych. Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego. *Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny, 41-54.
3. Groffik D., 2015, *Struktura aktywności fizycznej młodzieży 15-17-letniej Górnego Śląska*. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki.
4. Komisja Europejska/EACEA/Eurydice, 2013, *Physical Education and Sport at School in Europe*. (Wychowanie fizyczne i sport w szkołach w Europie), Raport Eurydice. Luksemburg: Urząd Publikacji Unii Europejskiej.
5. Kyhala A. L., Reunamo J., Ruismaki H., 2018, Preschool Children are More Physically Active and Less Sedentary on Weekdays Compared with Weekends. *Journal of Early Childhood Education Research*; 7: 100-126.
6. Maszczak T., 2017, Kondycja fizyczna młodzieży szkolnej w świetle badań populacyjnych. *Physical Activity and Health (Aktywność Fizyczna i Zdrowie)*; 12: 63-68.
7. Ravindran A.V., Balneaves L. G., Faulkner G., Ortiz A., McIntosh D., Morehouse R. L., Ravindran L., Yatham L. N., Kennedy S. H., Lam R. W., MacQueen G. M., Milev R. V., Parikh S. V., 2016, Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT), 2016, Clinical Guidelines for the Management of Adults with Major Depressive Disorder: Section 5. *Complementary and Alternative Medicine Treatments*, 61(9): 576-587.
8. Segar M.L., 2022, It's Time to Unhabit and Think Critically About Whether Habit Formation Has Been Over Valued as a Behavior Change Strategy Within Health Promotion. *American Journal of Health Promotion* 36(8): 418-420.
9. Umiastowska D., 2017, Całozyciowa aktywność fizyczna jako efekt procesu szkolnego wychowania do kultury fizycznej; *Tarnowskie Colloquia Naukowe*, 2: 133-139.
10. Umiastowska D., 2014, Metody nauczania przygotowujące do całozyciowej aktywności fizycznej. [w]: *Współczesne problemy wychowania fizycznego*. Red. K. Skalik, J. Polechoński, Część 1, Katowice, 165-175.
11. Whitehead M., 2013, Stages in Physical Literacy Journey, *The Journal of the International Council of Sport Science and Physical Education* 65: 52-56.
12. Zembura P., Korcz A., Cieśla E., Naęcz H., 2022, *Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0*, Warszawa.

## 1.4. KOMPETENCJE RUCHOWE (sfera fizyczno-ruchowa)

### Wprowadzenie

Rozdział ma na celu zapoznanie czytelników z ujęciem kompetencji fizycznych w koncepcji **Physical Literacy (PL)**, tj. **alfabetyzacji ruchowej** człowieka, rozumianej przez jej twórczynię – Margaret Whitehead, jako znaczącej, życiowo niezbędnej zdolności ludzkiej, którą wszyscy mogą rozwinąć. Podkreślana jest uniwersalność koncepcji mającej zastosowanie do każdego, niezależnie od wieku i wyposażenia w kompetencje w zakresie aktywności ruchowych. Skierowana jest nie tylko do dzieci, ale także do osób dorosłych i starszych (Taplin 2011). Według autorki na alfabetyzację ruchową dziecka składają się: motywacja, pewność siebie, kompetencje fizyczne, wiedza i zrozumienie, dzięki którym możliwe będzie utrzymanie optymalnej aktywności fizycznej przez całe życie. Podkreślana jest też świadomość potrzeby regularnej aktywności fizycznej, potrzeby ruchu, działań prozdrowotnych i promowania idei alfabetu ruchowego w społeczeństwie (Whitehead 2010). U podstaw tej koncepcji leży założenie, że człowiek jest niepodzielną, psychofizyczną całością. Autorka promując perspektywę holistyczną tworzy pojęcie „żywego ucieleśnienia” – przełożenia tego co istnieje w świadomości na praktyczne działanie. Ma to fundamentalne znaczenie dla docenienia kompetencji ruchowych w naszym życiu. Według Whitehead (2010) alfabetyzacja ruchowa, rozumiana jako proces, ma doprowadzić do stanu wszechstronności kompetencji fizycznych. Będzie to możliwe tylko wtedy, gdy będą one ciągle rozwijane i doskonalone. Tę ustawiczność alfabetyzacji ruchowej określa mianem podróży przez całe życie.

### Podstawowe założenia w koncepcji *Physical Literacy*

Koncepcja alfabetyzacji ruchowej (PL) to obiecujące, całościowe podejście do promowania aktywności fizycznej, które oprócz fizycznych i motorycznych uwzględni domeny afektywne i poznawcze. **Kompetencje ruchowe** odnoszą

się do zdolności jednostki do rozwijania umiejętności i wzorców ruchowych oraz zdolności do doświadczania różnych intensywności i czasu trwania ruchu (Physical Literacy 2019). Tym co wyróżnia koncepcję **alfabetu ruchowego** jest to, że obejmuje możliwie najszerszy zakres nauczanych umiejętności ruchowych w przeciwieństwie do współzawodnictwa sportowego, które hołduje wąskiej specjalizacji. W krajach opierających edukację fizyczną o sport coraz częściej celem jest zmiana tego podejścia na rzecz promowania wszechstronności motorycznej. Nastawienie na mistrzostwo sportowe zbyt często odstrasza słabsze dzieci od aktywności ruchowej, zdeprymowane są bowiem koniecznością osiągnięcia zbyt wyśrubowanego wyniku (Corlett, Mandigo 2013; McCaffery, Singleton 2013; Pot, Hilvoorde 2013). W koncepcji alfabetu ruchowego zakłada się, że elementarny zasób kompetencji ruchowych jest podstawą do tworzenia warunków właściwego reagowania na potrzeby własne i zrozumienia wyzwań stawianych przez środowisko (Whitehead 2010). Przykładem może być osoba jednostronnie specjalizująca się w sporcie, np. w podnoszeniu ciężarów, łucznictwie czy innej dyscyplinie. Osoby takie mogą być świetnymi zawodnikami, ale może się okazać, że specjalizacja, z punktu widzenia wykształcenia w zakresie aktywności ruchowych, wymaga poszerzenia ich umiejętności.

W koncepcji Whitehead zakłada się, że kompetencje ruchowe oznaczają posiadanie umiejętności poruszania się adekwatnie i z pewnością siebie w szerokim zakresie aktywności fizycznej w różnych środowiskach, które są korzystne dla zdrowia i dobrego samopoczucia jednostek. Kompetencje ruchowe są również uważane za ważne w pierwotnym pomysle PL, w którym wskazano, że osoba wykształcona w zakresie umiejętności ruchowych porusza się z opowianiem, oszczędnością i pewnością siebie w wielu sytuacjach stanowiących wyzwania ruchowe.

Aby dziecko mogło właściwie reagować w środowisku, musi nabyć umiejętności ruchowych, które mu pozwolą na skuteczne działanie. Jeśli dziecko nie nabyte **podstawowych umiejętności ruchowych** w odpowiednim czasie (kolejnych etapach ontogenezy), nie będzie mogło budować bardziej złożonych wzorców ruchowych, tj. **umiejętności ruchowych specyficznych**. Podstawowe umiejętności ruchowe to takie, które pozwalają dziecku na podejmowanie aktywności fizycznej w różnych obszarach codziennego życia. Zaliczamy do nich np. umiejętności ruchowe **lokomocyjne**: chodzenie, bieganie, skakanie, wspinanie się, czołganie się itp.; **stabilizacyjne**: obracanie się, przetaczanie się, rozciąganie się, zginanie się, prostowanie się, zwijanie się, zwisanie itd., a także **manipulacyjne**: chwytanie, rzucanie, pchanie, ciągnięcie itp. Whitehead (2010) wyróżnia takie umiejętności ruchowe jak: toczenie się, czołganie się, chodzenie, chwytanie, podnoszenie, machanie i klaskanie. Poprzez ciągłe ich doskonalenie, stają się rodzajem **słownictwa** ruchowego i zostają utrwalone w pamięci ru-

### 1.3. Zaangażowanie w całościową aktywność fizyczną (sfera behawioralna)

chowej. Jakość **słownictwa** ruchowego poprawia się w wyniku jego wielokrotnego stosowania w różnych sytuacjach. Doskonalenie umiejętności ruchowych od małego dziecka trwa przez całe życie poprzez nabywanie i stosowanie szeregu nowych umiejętności ruchowych w odniesieniu do kompetencji podstawowych. Bogaty zasób wzorców ruchowych w **słowniku** ruchowym podnosi samoocenę i dzieci są skłonne do pełnego zaangażowania się w aktywność fizyczną, podczas gdy dzieci o niskiej samoocenie nie będą podejmować aktywności fizycznej, chcąc w ten sposób uniknąć potencjalnego zakłopotania lub rozczarowania. Początkowe wzorce ruchowe jak chodzenie, bieganie, podnoszenie się czy kręcenie są wykorzystywane w codziennych czynnościach ruchowych, podobnie jak pisanie, posługiwanie się klawiaturą, nożem i widelcem. Umiejętności ruchowe osób pracujących będą wymagać także wykorzystywania określonych wzorców ruchowych bardziej zaawansowanych i specyficznych dla danego zawodu. Z wielostronnego zaplecza ruchowego jednostka może korzystać w życiu codziennym. Szef kuchni, fryzjer czy dekorator wewnątrz będą wykorzystywali w pracy określone zakresy wzorców ruchowych. W koncepcji alfabetu ruchowego należy pielęgnować jak najszerszy zakres potencjalnego słownictwa ruchowego małego dziecka, poprzez wielorakie rozwijanie zdolności motorycznych i podstawowych wzorców ruchowych. Wzorce ruchowe umożliwiają jednostkom wybór jednego lub więcej rodzajów aktywności fizycznej, który odpowiada ich mocnym stronom i zainteresowaniom. Szeroki potencjał ruchowy pozwoli lepiej odnaleźć się w różnych warunkach codziennego życia, zwiększając możliwości przemieszczania się i dostosowywania jednostki. Jest to ważne, ponieważ kompetencje w zakresie sprawności fizycznej przydatne dzisiaj, będą odgrywały istotną rolę również w przyszłości. Aby dojść do biegłości ruchowej – komfortu w codziennym działaniu, należy doprowadzić do ukształtowania się nawyku ruchowego. Pozwala on działać ze swobodą i pewnością siebie bez względu na warunki zewnętrzne.

Możliwość wykonania czynności ruchowych o różnej intensywności i czasie trwania gwarantują: siła, szybkość i wytrzymałość. Wspiera rozwój tych zdolności koordynacja nerwowo-mięśniowa, na którą składają się cząstkowe predyspozycje koordynacyjne. Najważniejszą jest **równowaga** – bez niej nie możliwe jest poruszanie się. Równowaga pozwala utrzymać określony tor i kierunek ruchu. **Czas reakcji** jest ważny w grach ruchowych, w pokonywaniu przeszkód, zmianie kierunku poruszania się, reakcji na nieoczekiwaną zmianę sytuacji, czy wykonywaniu ruchów manipulacyjnych. **Orientacja przestrzenna** wpływa na trafność, celność rzutów, precyzję i dokładność ruchów, manipulowanie przedmiotami w przestrzeni, np. wykonując rzut, chwyt, chcąc przełożyć, umieścić, ułożyć czy też wrzucić przedmiot. Odpowiada też za cechy jakościowe ruchu. **Sprężenie ruchów** to umiejętność łączenia różnego typu ruchów w jedną całość. **Rytmizacja** określa umiejętność zachowania odpowiedniego

rytmu ruchów. Wspiera naukę tańca, ale też muzyki i matematyki czy rytmu i płynności czytania. **Dostosowanie ruchu** polega na adekwatnym sposobie reagowania organizmu na daną sytuację. **Różnicowanie ruchu** warunkuje wysoką ekonomię ruchów oraz ich dokładność i przejawia się w odpowiednim ułożeniu ciała, napięciu mięśniowym oraz prędkości różnych części ciała. Wszystko to zapewnia możliwość radzenia sobie z różnymi zadaniami w życiu, tj. określa zaradność życiową. Szybkość, siła i koordynacja ruchowa pozwalają dziecku na wykazanie się **zwinnością** charakteryzującą się szybkimi zmianami pozycji i kierunku poruszania się. Wraz z wiekiem rozwój ruchowy będzie prowadził do coraz wyższej sprawności fizycznej czy specjalizacji ruchowej umożliwiającej podejmowanie całodziwowej aktywności specyficznej, np.: wspinaczka wysokogórska czy taniec towarzyski (Whitehead 2010).

Proces rozwoju ruchowego, czyli **podróży przez życie**, w której nabywamy kompetencji w zakresie aktywności fizycznych buduje w dziecku poczucie zadowolenia i wiary we własne siły; dziecko czuje się bezpieczniej, chętniej wchodzi w interakcje i jest akceptowane przez siebie i innych (Whitehead, Almond 2013). Kompetencje ruchowe dają mu poczucie niezależności, bezpieczeństwa własnego „ja”, są podstawą dobrej kondycji, odporności na zmęczenie i szybkiej regeneracji organizmu.

W koncepcji tej najważniejszy jest osobisty postęp w nabywaniu kompetencji ruchowych/fizycznych. Ich niski poziom będzie ograniczać możliwości nabywania nowych, alternatywnych umiejętności ruchowych, może negatywnie wpływać na poczucie własnej wartości i na wiarę we własne możliwości, a w konsekwencji może przyczyniać się do powstawania zaburzeń na tle psychosomatycznym. W przeciwieństwie do tego, działania osób sprawnych pod względem fizycznym (wykształconych fizycznie) będą się odznaczać ekonomią wysiłku i celowością ruchu oraz pewnością siebie w różnych sytuacjach. Osoby te będą potrafiły prawidłowo odczytywać bodźce płynące ze środowiska i właściwie na nie reagować; według Whitehead jest to umiejętność „czytania otoczenia”, np. nabycie na sali umiejętności wspinania się po drabinkach, czy podciągania na drążku można wykorzystać na wycieczce w górach, a na późniejszym etapie życia w pracy zawodowej budowniczego, „czytanie gry” w kontekście współzawodnictwa, „czytanie otoczenia”, np. żeglując, i odpowiednio reagując na nieprzewidziane warunki (przeciwnik, wiatr i prądy). Interakcje z otoczeniem wymagają odpowiedniego reagowania bez konieczności zatrzymywania się, np. nie muszą się zastanawiać jak pobiegą do autobusu, czy jak złapią nadlatującą piłkę. Robimy to automatycznie mając wyrobiony nawyk ruchowy. Ułatwia to odczytywanie środowiska i odpowiednie reagowanie na nie. Zwiększone kompetencje ruchowe umożliwiają jednostce udział w szerokiej gamie aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.

### 1.3. Zaangażowanie w całościową aktywność fizyczną (sfera behawioralna)

Podłożem do rozwoju kompetencji fizycznych jest rozwój somatyczny dziecka. W okresie noworodkowym i niemowlęcym pojawiają się bądź wygaszają odruchy wrodzone, które są podstawą rozwoju motoryki dużej i małej. Umiejętności toczenia się, czołgania się, chodzenia, chwytania, podnoszenia, skakania, machania i klaskania są podstawowymi i najprostszymi ruchami. Tak zaczyna się budowanie słownictwa (alfabetu) ruchowego (Whitehead 2010). Od jakości pierwszych wzorców ruchowych nabywanych przez dziecko oraz ich utrwalania, zależeć będzie jego interakcja z otoczeniem. Wiek 1-3 lata charakteryzuje między innymi rozwój motoryki małej. Manipulowanie małymi przedmiotami daje podstawy do rozwoju umiejętności grafomotorycznych (czyli rysowania i pisania) niezbędnych w przedszkolu i szkole. Doskonalenie koordynacji oko-ręka przyczynia się do rozwoju motoryczności samoobsługowej. Ma wartość utylitarną, praktyczną, którą podkreśla w swojej koncepcji Whitehead. W wieku 4-6 lat dziecko powinno nabyć umiejętność biegania, skakania, łapania, rzucania, kopania piłki, wspinania się i zeskakiwania (lądowania), a także jazdy na rowerze. Wysoką aktywność dzieci w tym wieku należy wspierać. Szczególnie ruch na świeżym powietrzu daje możliwość wzmacniania odporności. Wiek 6-12 lat stwarza dobre warunki do nabywania nowych i utrwalania poznanych już umiejętności ruchowych, nawet bardzo skomplikowanych, doskonalone są zdolności siłowe, szybkościowe, koordynacyjne i wytrzymałościowe. W okresie dojrzewania, w sprawności fizycznej mocniej zaznaczają się różnice płciowe – dziewczęta uzyskują niższe wyniki w zakresie wartości siły, mocy i wytrzymałości, ale mają lepsze poczucie rytmu i płynności ruchu niż chłopcy; często też zręczności i gibkości oraz równowagi. W zakresie kompetencji fizycznych pojawia się niezgrabność ruchowa np. nieekonomiczne, zbyt obszerne ruchy ciała, ich nieadekwatność do sytuacji oraz synkinezyje (współruchy, które polegają na dodatkowych, zbędnych ruchach dezorganizujących wykonywaną czynność – przyp. red.).

Nauczyciele wychowania fizycznego nie są wyłącznie odpowiedzialni za rozwijanie i promowanie kompetencji fizycznych wśród dzieci i młodzieży (Whitehead 2013). W rzeczywistości wszystkie osoby z otoczenia, a mianowicie: rodzice, opiekunowie, pielęgniarki w żłobku, trenerzy, sędziowie, rówieśnicy, członkowie rodziny, animatorzy czasu wolnego, pracodawcy, personel medyczny i opiekunowie osób starszych, są odpowiedzialni za wywieranie wpływu na kształtowanie się i rozwijanie alfabetu ruchowego (Taplin 2011). Ważne jest, aby podejmowane przez podmioty dorosłe działania były intencjonalne i ukierunkowane na budowanie pozytywnych doświadczeń z aktywnością fizyczną (Almond 2013). Jeśli nauczanie np.: pływania przebiega pod presją i bez szacunku dla dziecka, to pomimo nabycia umiejętności ruchowych, nie będzie ono chciało z nich skorzystać w czasie wolnym. **Należy pamiętać, że nie uczymy umiejętności, sportu czy aktywności. Uczymy człowieka, biorąc**

**pod uwagę jego wcześniejsze doświadczenia, zainteresowania i możliwości** (Green 2020). Wykwalifikowany i wrażliwy nauczyciel powinien szanować różnice, które należy postrzegać jako wyraz indywidualnych cech i zdolności, a nie w kontekście hierarchicznym w porównaniu z innymi osobami. Ważne jest, aby uznać, że: *każda jednostka jest inna, zmierzy się z danym zadaniem na swój własny, niepowtarzalny sposób i dostosuje się do środowiska, w którym funkcjonuje, inaczej niż inni* (Pickup, Price 2007: 29).

Kluczowe podczas nabywania i rozwijania kompetencji fizycznych dzieci jest wyjaśnienie do czego przyda im się konkretna umiejętność, w jakich sytuacjach będą mogli ją wykorzystać.

***Przykład:** Dzień dobry dzieci, dzisiaj na lekcji WF będziemy doskonalić rzuty, chwyt, podnoszenia, przenoszenia poprzez ćwiczenia z kilku ważnych powodów! To nie tylko świetna zabawa, ale też przynosi wiele korzyści dla waszego zdrowia i rozwoju. Rzuty piłką lekarską to świetne ćwiczenie siłowe, które sprawi, że wasze ciało stanie się silniejsze i bardziej wytrzymałe. Na co dzień będziecie mogły lepiej radzić sobie z podnoszeniem plecaka szkolnego, przenosić kosze z zabawkami, starając się utrzymać równowagę i kontrolować ruchy podczas przenoszenia. Ćwiczenia takie pomagają w utrzymywaniu równowagi, która jest ważna w codziennym życiu, kiedy np. chodzą po schodach lub biegacie po placu zabaw; przyda się także w ogrodzie, podczas przenoszenia doniczek czy narzędzi. Pamiętajcie, że to, czego uczy się dzisiaj, może być także świetną podstawą do innych gier i zabaw, w których będziecie chcieli w przyszłości uczestniczyć.*

Istnieje związek między rozwojem umiejętności motorycznych u niemowląt i małych dzieci a zdolnościami poznawczymi w późniejszym życiu (Bushnell, Boudreau 1993; Williams, Holley 2013) oraz rozwojem mózgu (Casey i in. 2005; Diamond 2000). Obrazowanie mózgu pokazuje, że obszary mózgu związane z prymitywnym funkcjonowaniem motorycznym i czuciowym dojrzewają jako pierwsze, a dopiero później te związane z poznaniem i działaniem (Casey i in. 2005), potwierdzając argument, że podstawowe umiejętności czuciowo-motoryczne stanowią podstawę dla umiejętności poznawczych wyższego rzędu (Diamond 2000). Wspólne struktury mózgowe są wykorzystywane zarówno do funkcjonowania motorycznego, jak i poznawczego. Gdy obserwuje się deficyty zdolności motorycznych, to następuje zmniejszenie zdolności poznawczych i odwrotnie (Diamond 2000, Wassenberg i in. 2005). Wykazano, że umiejętności motoryczne z zakresu motoryki dużej u dzieci w wieku od czterech miesięcy do czterech lat były istotnym predyktorem zdolności poznawczych, gdy dzieci osiągnęły wiek szkolny (6-11,5 lat). Oznacza to, że rozwój poznawczy jest spleciony z doświadczeniami ruchowymi (Diamond 2000, Wassenberg i in. 2005). Jest to istotną wskazówką dla nauczycieli, by dążyli do rozwoju

umiejętności ruchowych w procesie realizacji programów nauczania wczesnoszkolnego.

### Podsumowanie

Osoby sprawne fizycznie powinny być w stanie wejść w efektywną i dynamiczną interakcję zarówno w znanych sobie, jak i nowych środowiskach. Im bogatszy zasób kompetencji fizycznych, tym lepiej jednostki będą potrafiły odpowiedzieć na potrzeby otoczenia – człowiek rozwija się i kreuje siebie w wyniku interakcji z otoczeniem. Umiejętność interakcji ze środowiskiem jest określana przez Whitehead jako **czytanie otoczenia**. Autorka przyrównuje nabywanie kompetencji ruchowych do uczenia się alfabetu oraz umiejętności czytania i pisania, którą można opisać jako wskazującą, że dana osoba jest w stanie nadać znaczenie słowu pisanemu, a ponadto jest w stanie powiązać ze sobą oddzielne elementy takie jak słowa, zdania i akapity, aby uczynić je spójnym i zrozumiałym przekazem. Czytanie wykracza poza rozpoznawanie poszczególnych słów i wymaga zrozumienia, uchwycenia sensu fragmentu lub całego tekstu. Czytelnik jest w stanie zaangażować się w czytany materiał w sposób zgodny z istniejącą wiedzą i doświadczeniem. Do tego czytelnik musi wykrywać szereg umiejętności poznawczych, skonfrontować konteksty informacyjne z istniejącym zrozumieniem, wiedzą i doświadczeniem jednostki. Czytelnik jest w stanie artykułować ważne informacje, rozwijać lub kwestionować to, co zostało przeczytane. Analogicznie osoba wykształcona fizycznie postrzega otoczenie za pomocą wielu zmysłów, ocenia je poprzez pryzmat własnych doświadczeń ruchowych, dostrzega cechy środowiska, np.: kształt, rozmiar, ciężar, rodzaj nawierzchni, prędkość poruszania się innych. Potrafi odnaleźć w środowisku najbardziej znaczący dla niej jego aspekt i wie jak poruszać się w tym środowisku. Taka zdolność postrzegania otoczenia jako powiązanego z określoną reakcją ruchową jest wynikiem wcześniejszych doświadczeń, w tym nabytych umiejętności ruchowych. Próby dziecka uczenia się ruchów, to budowanie własnego indywidualnego słownika wzorców ruchowych, które są odpowiedzią na interakcję ze środowiskiem. Niektóre z tych wzorców zostaną zidentyfikowane na poziomie świadomości, dopiero kiedy język stanie się dla dziecka zrozumiały. Dziecko stopniowo nabiera świadomości swojego ciała i sprawczości w działaniu. Podobnie jak podczas uczenia się czytania, w nabywaniu kompetencji fizycznych potrzebny będzie instruktaż i praktyka. Ważna będzie systematyczność, indywidualne podejście i samodzielność ucznia w podejmowaniu aktywności fizycznej.

Polskie dzieci pod względem rozwoju motorycznego są coraz słabsze. Wskazują na to wyniki badań realizowanych w AWF w Warszawie i Narodowym Centrum Badania Kondycji Fizycznej. Z dekady na dekadę poziom sprawności fizycznej dzieci obniża się, równocześnie ich masa ciała rośnie. Koncepcja alfabetu

ruchowego może być motorem napędowym nabywania kompetencji ruchowych przez młode pokolenia. Ogromna rola w tym działaniu przypada nauczycielom klas 1-3, którzy pracują z dziećmi w okresie kształtowania się podstaw ich motorycznego rozwoju oraz postaw wobec aktywności fizycznej.

## Literatura

1. Almond L., 2013, Physical literacy and fundamental movement skills: an introductory critique. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ.* 65:80-88.
2. Bushnell E. W., Boudreau J. P., 1883, Motor Development and the Mind: The Potential Role of Motor Abilities as a Determinant of Aspects of Perceptual Development. *Child Development* 64:1005-1021.
3. Casey BJ, Tottenham, Tottenham N., Liston C., Durston S., 2005, Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development? *Trends in cognitive sciences* 9(3):104-110.
4. Corlett J., Mandigo J., 2013, A day in the life: teaching physical literacy. *Phys Health Educ.* 78(4):18.
5. Diamond A., 2000, Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex. *Child Development*, 71(1):44-56. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00117>
6. Green N.R., 2020, Changing the focus of physical education. *International Journal of Physical Education Health i Sports Sciences* 9(1):44-50.
7. McCaffery M, Singleton E., 2013, Why are we doing this anyway? Physical literacy, monism, and perceived physical competence for Ontario's elementary students. *Phys Health Educ.* 79(3):6.
8. Pickup I., Price L., 2007, *Teaching Physical Education in the Primary School - A Developmental Approach*, London: Continuum Publishers.
9. Pot N., Hilvoorde I., 2013, A critical consideration of the use of physical literacy in the Netherlands. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ.* 65:312-19.
10. Taplin L., 2011, Physical literacy: an introduction to the concept. *Phys Educ Matters*, 6(1):28-30.
11. Feron F, Kessel A., Hendriksen J., Kalff A., Kroes M., Hurks P.P., Beeren M., Jolles J., Vles J., 2005, Relation between cognitive and motor performance in 5- to 6-year-old children: results from a large-scale cross-sectional study. *Child Development* 76(5):1092-103.
12. Whitehead M., 2013, The history and development of physical literacy. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ.* 65:21-27.
13. Whitehead M., Almond L., 2013, Creating learning experiences to foster physical literacy. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ.* 65:72-9.
14. Whitehead M., 2010, The Concept of Physical Literacy. [w:] M. Whitehead (i in.), *Physical Literacy throughout the Life Course* (s. 10-20). Abingdon, Oxford: Routledge.
15. Whitehead M., 2019b, In Support of Physical Literacy throughout Life. [w:] M. Whitehead (i in.), *Physical Literacy across the World* (1st ed., s. 32-44). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203702697-4>
16. Williams J., Holley, P., 2013, Linking Motor Development in Infancy and Early Childhood to Later School Learning. *The Australian Journal of Child and Family Health Nursing* 10: 15-21.

## 1.4.1. Budowanie umiejętności prowadzących do sukcesu

➔ **Umiejętności motoryczne nie rozwijają się w cudowny sposób z dnia na dzień. Muszą być nauczane i praktykowane<sup>1</sup>.**

(Clark 2007)

W dążeniu do sukcesów w zakresie podnoszenia poziomu podstawowych umiejętności ruchowych warto zwrócić uwagę na przynajmniej dwa zjawiska:

1. Celowe podejście do rozwijania (podstawowych) umiejętności ruchowych.
2. Proces adaptacji i uczenia się zmienia zdolności i umiejętności motoryczne.

**Dzieci w klasach podstawowych** bardzo łatwo zmotywować do zajęć WF. Dla tych dzieci wszystko, co jest związane z ruchem, to zabawa, przyjemność. Bieganie, galopowanie, kopanie, rzucanie i chwytanie pobudza je do działania. A wrzucenie piłki do kosza, przewrócenie kręgli i przeskoczenie liny to już wielkiej wagi osiągnięcia, szczególnie dla dzieci ruchowo niedoświadczonych. Młodsze dzieci często są tak zmotywowane tym, **CO** potrafią, że nie uczą się/ nie są nauczane, **JAK** prawidłowo wykonywać daną umiejętność, np. dziecko może rzucić piłkę i trafić w cel, nawet jeśli ustawienie nogi jest niewłaściwe. Bez korekty ten słaby wzorzec ruchowy staje się nawykiem, którego bardzo trudno się oduczyć. Kiedy zadanie stanie się trudniejsze, uczeń nie będzie dysponował technikami niezbędnymi do osiągnięcia sukcesu. Serwis w tenisie będzie nieefektywny, a wrzucenie piłki w pole gry, np. do bramki, będzie trudne. Złe nawyki, których dziecko nauczyło się w klasach podstawowych, poważnie wpłyną na jego kompetencje sportowe w wieku dorosłym (Colvin i in. 2023).

**Pogląd, że dojrzewanie jest siłą napędową** zmieniających się zachowań motorycznych niemowląt, przenika myślenie o rozwoju motorycznym małych dzieci, przedszkolaków i dzieci we wczesnych klasach szkoły podstawowej.

---

<sup>1</sup> Umiejętności motorycznych należy nauczyć się i je ćwiczyć; nie są nabywane automatycznie w procesie dojrzewania i rozwoju

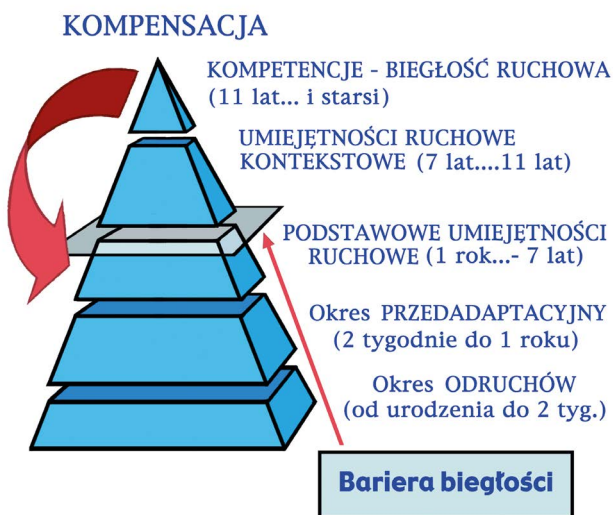
Bieganie, skakanie, cwałowanie, podskakiwanie, kopanie, rzucanie i chwytanie to jedne z wielu umiejętności motorycznych, które pojawiają się pewnego dnia w kolekcji nowo odkrytych zachowań dziecka. Rodzice, wychowawcy, a także niektórzy nauczyciele mają silne poczucie, że uczenie dzieci umiejętności motorycznych jest niepotrzebne, dopóki dzieci nie osiągną 8-10 lat, kiedy wprowadza się określone umiejętności sportowe (Clark 2007). Fundamentalne pytanie jakie zadaje Clark (2007) brzmi: Jeżeli umiejętności motoryczne nie rozwijają się głównie poprzez dojrzewanie, to w jaki sposób się rozwijają? **Umiejętności motoryczne zmieniają się poprzez interaktywny proces między biologicznymi ograniczeniami jednostki a środowiskiem** (patrz znaczenie interakcji w koncepcji Whitehead, rozdz. 1.4). Rozwija się centralny układ nerwowy, mięśnie i układ kostny; niektóre zmiany wynikają z dziedziczenia, jednak nasze biologiczne dziedzictwo jest stale modulowane przez środowisko i życiowe doświadczenia (Clark 2007).

**Całe nasze życie spędzamy na rozwijaniu się i dostosowywaniu do naszych doświadczeń percepcyjno-motorycznych, a te doświadczenia pomagają kształtować nasze umiejętności motoryczne, które zmieniają się w ciągu naszego życia** (patrz alfabet ruchowy jako „podróż” w cyklu życia, rozdz. 1.3 (Clark 2007)). Niemowlę rodzi się z wrodzonymi wzorcami motorycznymi, a wzorce te są podstawą rozwoju umiejętności motorycznych, które pojawiają się później. **Procesem, w którym nasze zdolności i umiejętności motoryczne zmieniają się w czasie, nie jest rozwój, ale adaptacja i uczenie się.** Wrodzone wzorce motoryczne przygotowują niemowlę do przystosowania się do nowego świata. Stanowią one podstawę, która zmienia się wraz z doświadczeniem, a z czasem włączy ono coraz bardziej złożone wzorce koordynacji, lepiej przystosowane do otoczenia/środowiska (Clark 2007).

### Metafora góry rozwoju motorycznego w cyklu życia

Góra rozwoju motorycznego (*mountain of motor development*), opracowana przez Davida Gallahue i. in. (Clark, Metcalfe 2002), tworzy ramy opisu globalnych zmian zachodzących w rozwoju umiejętności motorycznych od narodzin do okresu dojrzewania (rycina poniżej). Kształt góry składa się z podstawy reprezentującej najbardziej podstawowe umiejętności motoryczne oraz szczytu reprezentującego umiejętności najbardziej zaawansowane.

### 1.4.1. Budowanie umiejętności prowadzących do sukcesu



*Góra rozwoju motorycznego* (Clark i Mecalfe 2002)

Zasadnicza część modelu, odnosząca się do umiejętności ruchowych (UR) jest podzielona na trzy szerokie kategorie: podstawowe umiejętności motoryczne/ruchowe, specjalistyczne umiejętności ruchowe (kontekstowe) i umiejętności związane ze sportem. W ramach każdej kategorii istnieje kilka etapów reprezentujących typowy postęp umiejętności motorycznych, przez które przechodzą dzieci w miarę ich rozwoju.

*Okres podstawowych umiejętności ruchowych* (PUR), charakteryzuje się nabywaniem podstawowych wzorców koordynacyjnych, które stanowią podstawę aktywności sportowych pojawiających się w późniejszym okresie. Etap PUR obejmuje umiejętności lokomocyjne (np. bieganie, skakanie, podskakiwanie), umiejętności niezwiązane z lokomocją (np. zginanie, skręcanie, rozciąganie) oraz umiejętności manipulacyjne (np. rzucanie, uderzanie).

Kolejny etap, to czas *umiejętności motorycznych dostosowywanych do kontekstu*, w którym schematy są modyfikowane w określonym celu (np. bieganie jest modyfikowane do biegania przez płotki lub schemat uderzania jest dostosowywany do sportów takich jak tenis czy badminton). Umiejętności ruchowe na tym etapie obejmują te o większej złożoności, związane z czynnościami wymagającymi wysokiego stopnia koordynacji i równowagi.

Ostatni etap, tj. *umiejętności związanych ze sportem*, obejmuje umiejętności charakterystyczne dla różnych sportów, np. kozłowanie w koszykówce czy serwis w tenisie.

Osiągnięcie szczytu góry to *okres wszechstronnych umiejętności*, co oznacza, że posiadająca je osoba stała się wysokiej klasy specjalistą w zakresie umie-

jętności motorycznych (UM). Przekroczenie tego poziomu umiejętności daje początek długiej wędrówce w kierunku szczytu. Na przykład droga od umiejętności kozłowania i gry w koszykówkę na poziomie szkolnym do gry na poziomie zawodowym jest długa i trudna (Clark 2007).

Na szczycie „góry” nie pozostajemy na zawsze. Kiedy doznajemy urazów czy starzejemy się, albo następuje inna nieoczekiwana zmiana, np. w wyniku choroby, dostosowujemy nasze umiejętności i sprawność motoryczną do tych zmian. *Okres kompensacji* jest czasem w naszej „podróży” w zakresie rozwoju motorycznego, kiedy musimy zrekompensować te biologiczne zmiany. Być może kontuzja się zagoi i będziemy mogli wrócić do naszej górskiej wspinaczki. Może jednak „cielesne” zmiany spowodują, że będziemy mniej sprawni niż kiedyś, być może wrócimy do niższego okresu w metaforze „góry” (Clark 2007).

*Góra rozwoju motorycznego* zapewnia przydatne ramy do zrozumienia, jak zazwyczaj rozwijają się umiejętności motoryczne u dzieci, i może być wykorzystana do planowania WF lub w interwencjach mających na celu poprawę tych umiejętności.

## Bariera biegłości w nabywaniu PUR

Okresy, w których rozwijają się podstawowe wzorce motoryczne, wydają się być najbardziej kluczowe dla późniejszego opanowania umiejętności. Według Seefeldt (1980 za Clark 2007), jeżeli wzorce te nie zostaną nabyte, dziecko próbując nauczyć się „prześciowych” umiejętności motorycznych, które prowadzą na szczyt góry, czyli do wszechstronnego wachlarza umiejętności, może natrafić na **barierę biegłości**. W modelu „góry” termin ten jest używany do opisu etapu rozwoju umiejętności motorycznych, w którym dzieci mogą doświadczać plateau/stagnacji w swoich postępach. Ten etap zwykle występuje w późnym dzieciństwie lub wczesnym okresie dojrzewania i charakteryzuje się spowolnieniem lub nawet zatrzymaniem rozwoju umiejętności motorycznych.

Bariera biegłości może być spowodowana wieloma czynnikami, w tym zmianami biologicznymi związanymi z okresem dojrzewania, zmniejszonym udziałem w aktywności fizycznej czy brakiem możliwości ćwiczenia i doskonalenia umiejętności.

Na tym etapie dzieci mogą mieć trudności z opanowaniem bardziej złożonych umiejętności motorycznych i mogą wykazywać brak pewności siebie lub zainteresowania aktywnością fizyczną. Jednak przy odpowiednich instrukcjach i wsparciu, dzieci mogą przekroczyć barierę biegłości i dalej rozwijać swoje umiejętności motoryczne. Można zauważyć, że nie wszystkie dzieci doświadczą bariery biegłości w tym samym wieku lub w takim samym stopniu. Czynniki

takie jak indywidualne różnice w rozwoju biologicznym, czynniki środowiskowe oraz jakość i ilość aktywności fizycznej mogą wpływać na moment wystąpienia i nasilenie bariery biegiwości.

Zrozumienie bariery biegiwości może pomóc nauczycielom i trenerom zidentyfikować i stawić czoła wyzwaniom, z jakimi mierzyć się mogą dzieci w procesie rozwijania umiejętności motorycznych, oraz zapewnić odpowiednie wsparcie i zachętę, aby pomóc dzieciom przezwyciężyć te wyzwania. Bariera biegiwości wyjaśnia w jakim stopniu i dlaczego wzorce motoryczne uznaje się za podstawowe lub niezbędne do osiągnięcia późniejszej wszechstronności w umiejętnościach, czyli działaniach ruchowych na szczycie „góry”. Odpowiedź związana jest m.in. z umiejętnością kontrolowania i koordynowania wielosegmentowego ciała człowieka. Segmentacja ludzkiego ciała zapewnia szeroki wachlarz ruchów, ale stanowi również niesamowity problem w zarządzaniu układem nerwowo-mięśniowym. Pomiędzy każdym segmentem znajduje się złącze. Każdy staw jest potencjalnym miejscem „załamania”. Kiedy się poruszamy, każda kombinacja połączeń segmentów musi być kontrolowana. U nowo narodzonego dziecka żaden segment nie jest kontrolowany. Niemowlę potrzebuje prawie 6 miesięcy, aby nauczyć się siedzieć bez podparcia (pozycja o bardzo szerokiej podstawie), a samodzielne stanie i chodzenie osiąga ono prawie rok po urodzeniu.

### Podstawowe wzorce koordynacji (na przykładzie skoku i chodu)

W badaniach Clark i in. (Clark 2007) nad podstawowymi wzorcami koordynacji chodu i skoku odkryto, że od trzeciego roku życia do dorosłości istnieje niezmienny wzorec koordynacji w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych, gdy skaczący prostuje nogi, aby wytworzyć siłę do uniesienia ciała z ziemi. Chociaż obserwowano jakościowo różne wzorce przestrzenne (małe dzieci nie optymalizują swoich kątów odbicia w skokach pionowych – w górę lub poziomych – w dal), podstawowy wzorec koordynacji wytwarzający siłę jest taki sam niezależnie od wieku i wyników (tj. jak wysoko, czy jak daleko skaczą). Odkrycia te nie oznaczają, że skakanie jest wrodzone i że nie są potrzebne żadne instrukcje ani ćwiczenia. Wręcz przeciwnie, z badań wynika, że dzieci muszą nauczyć się wykonywać skok maksymalizując jego wysokość lub długość. Obejmuje to naukę koordynowania ramion, nóg i tułowia przed wykonaniem odbicia. Oznacza to również, że dzieci muszą nauczyć się kontrolować siły wytworzone przez działania segmentowe, tak aby zmaksymalizować kąt odbicia. Umiejętność skakania wymaga wielu lat nauki.

Podobnie badania nad rozwojem chodu ujawniły, że **kontrola postawy ogranicza tempo rozwoju lokomocyjnego u niemowląt**. W kolejnych latach w roz-

woju skakania, jak i chodzenia, dzieci również zmagają się z kontrolą postawy. Problem generowania sił segmentowych do skakania, chodzenia, biegania, podskakiwania (*skipping*) stanowi poważne wyzwanie dla układu nerwowo-mięśniowego rozwijającego się dziecka. Częścią tego wyzwania jest zarządzanie destabilizującymi siłami, które zagrażają jego równowadze (Clark 2007).

Kolejne pytanie, jakie zadaje Clark (2007), które w odniesieniu do umiejętności ruchowych jest wyjątkowo ważne z punktu widzenia funkcjonowania jednostki w ekosystemie: **Czy kontrola postawy się rozwija? Jeżeli tak, to co konkretnie się rozwija, gdy kontrola postawy zmienia się w cyklu życia?**

## Kontrola postawy – ważny proces

Kontrola postawy to nie tylko równowaga, ale także umiejętność przyjmowania i utrzymywania pożądanej orientacji/położenia w przestrzeni. Niezależnie od tego, czy stoimy, biegamy, uderzamy w piłkę tenisową, czy siedzimy przy biurku, grawitacja zawsze działa na nasze ciało. Musimy zarządzać siłami grawitacyjnymi we wszystkich naszych działaniach. Aby to osiągnąć, centralny układ nerwowy (OUN) musi wiedzieć, gdzie znajduje się ciało: jakie jest jego położenie względem powierzchni podparcia, a także położenie wszystkich segmentów i ich wzajemne relacje (Clark 2007).

Człowiek pomaga OUN monitorować ciało wykorzystując trzy główne systemy sensoryczne. Czujniki (receptory) *przedśionkowe* dostarczają do OUN informacji zwrotnych o ruchach obrotowych głowy oraz przyspieszeniu liniowym głowy i jej położeniu względem grawitacji; czujniki (receptory) wizyjne dostarczają informacji o tym, co znajduje się w środowisku, a także o naszym ruchu w tym środowisku; czujniki *propriocepcji* (grupa czujników rozłożona w całym ciele) to receptory zmysłu orientacji, należą do nich receptory stawowe i mięśniowe oraz receptory uciskowe, które znajdują się pod skórą; każdy z tych czujników nieprzerwanie wysyła do OUN informacje o tym, gdzie w danym momencie znajduje się ciało. Zadaniem OUN jest wykorzystanie tych informacji do dostosowywania pozycji ciała w celu utrzymania lub przyjęcia nowych pozycji (Clark 2007).

Taka sensoryczna informacja zwrotna ma kluczowe znaczenie dla kontroli postawy, ale ma także ważne ograniczenie: jest opóźniona w czasie. Od momentu pobudzenia czujników opóźnienie obejmuje: (i) czas dotarcia sygnału do mózgu, (ii) czas, jaki zajmuje mózgowi rozszyfrowanie informacji, podjęcie decyzji, co należy zrobić, i wydanie polecenia motorycznego, (iii) czas przebiegu sygnału oraz wydania polecenia dotarcia do odpowiedniej części ciała. W wielu przypadkach to opóźnienie jest zbyt długie, co sprawia, że informacje sensoryczne są bezużyteczne dla kontroli postawy. Aby obejść to opóźnienie OUN szacuje, gdzie ciało będzie w „przyszłości” i faktycznie wydaje polecenia

motoryczne przed otrzymaniem sensorycznej informacji zwrotnej. Innymi słowy OUN przewiduje z wyprzedzeniem. Jest to ważna umiejętność, której rozwinięcie wymaga czasu. W badaniach (Clark 2002, 2007) zachowania predykcyjne lub antycypacyjne były widoczne u niemowląt po około dwóch miesiącach od rozpoczęcia chodzenia. Być może to dynamiczne doświadczenie poruszania się w pozycji pionowej na dwóch małych nóżkach wysuwa tę zdolność na pierwszy plan.

Przypuszcza się, że zdolność predykcji, to efekt pracy OUN, który rozwija wewnętrzny model lub sensomotoryczną mapę ciała i jego otoczenia. Taki wewnętrzny model zapewnia dziecku oszacowanie tego, gdzie się znajduje i prognozę tego, gdzie będzie, jeśli wykona określony ruch. Zbudowanie modelu wewnętrznego wymaga posiadania doświadczeń, które wielokrotnie łączą informacje sensoryczne z ruchem i z jego zmianami. Gdy dziecko wstaje, próbuje stąpać i upada, model wewnętrzny wykorzystuje cykl percepcji-działania do zbudowania czegoś w rodzaju schematu ciała. Wielokrotne próby, udane i nieudane, wzmacniają model wewnętrzny tak, że po kilku miesiącach samodzielnego chodzenia niemowlę może chodzić nie upadając, pomimo wytwarzania szerokiego zakresu dużych momentów obrotowych, gdy tułów niebezpiecznie przysiąda na dwóch chwiejnych nogach. Koncepcja modelu wewnętrznego dostarcza użytecznego sposobu myślenia o tym, jak OUN wykorzystuje doświadczenia percepcyjno-motoryczne, aby stać się bardziej zręcznym i zwinnym. Solidny model wewnętrzny pozwala na szybkie i niezawodne działania, które stanowią pełne piękna ruchy charakteryzujące wykształconego wykonawcę (Clark 2007).

Znaczenie kontroli postawy jest uderzające w pierwszych krokach niemowlęcia, ale kontrola postawy jest obecna w każdym wykonywanym przez człowieka ruchu, bez względu na wiek czy doświadczenie. Jest to bardzo widoczne u dzieci, które czasami są określane jako „niezdarne”. Dla tych dzieci utrzymanie równowagi na jednej nodze może być prawie niemożliwe, a brak kontroli postawy może utrudnić wszelkie próby uczenia się umiejętności motorycznych. Obecnie, dzięki dokładnym badaniom przesiewowym, można zdiagnozować u takich dzieci zaburzenie koordynacji rozwojowej (*developmental coordination disorder*, DCD). Wyniki badań z udziałem tych dzieci sugerują, że ich wewnętrzne modele ruchu są „szerzej zestrojone” niż u ich rówieśników w podobnym wieku. Prowadzi to do zmiennych i niedokładnych ruchów charakterystycznych dla dzieci z DCD (Clark 2007).

### Nauczanie w rozwoju umiejętności motorycznych

**Umiejętności motoryczne muszą być pielęgnowane, praktykowane i promowane.** Rozwijają się one latami i wymagają określonych doświadczeń oraz

instrukcji. Dlatego ważne jest, aby rozwój takich umiejętności pozostał centralnym punktem programów WF w szkole, także adaptowanego wychowania fizycznego (APE), jak i programów pozaszkolnych. Nauczanie motoryki u dzieci nie wyklucza się wzajemnie z aktywnością fizyczną. **Jeśli dzieci nie mają poczucia skuteczności w zakresie swoich umiejętności motorycznych, są mniej skłonne do udziału w aktywności fizycznej w starszym wieku. Jeśli dziecko nie ma dobrej równowagi, ma ograniczone doświadczenie i niewielkie umiejętności ruchowe, to raczej nie będzie towarzyszyć innym dzieciom w jeździe na rolkach lub łyżwach.** Mocna podstawa umiejętności motorycznych na początku zapewnia możliwość uczestnictwa w różnych nowych aktywnościach ruchowych w późniejszym życiu, takich jak jazda na nartach, wspinaczka skałkowa, tenis i wiele innych, które pojawiają się, gdy kontynuujemy naszą „podróż” w rozwoju alfabetu ruchowego. **Tak jak edukatorzy uznają znaczenie umiejętności czytania dla czytania przez całe życie, tak wychowawcy fizyczni muszą uznać znaczenie motorycznego wykształcenia dla aktywności fizycznej w cyklu życia** (Clark 2007).

Kontrola postawy jest ważna na każdym poziomie „góry” rozwoju motorycznego, także na jej szczycie – wszechstronnych umiejętności. Chociaż często zakłada się, że nie wymaga konkretnych instrukcji, kontrola postawy jest wyuczona i wymaga praktyki i instrukcji. Nauczyciele WF powinni pamiętać, aby w szczególności uczyć kontroli postawy poprzez modyfikację zadań w taki sposób, żeby zmniejszyć podstawę podparcia, zmienić orientację/położenie ciała czy przenosić przedmioty utrudniające zachowanie postawy. Wewnętrzny model ciała dotyczący ruchu i kontroli postawy wymaga wielu różnorodnych doświadczeń, by wytworzyć silne, niezawodne poczucie tego, gdzie jesteśmy i co się stanie, gdy wykonamy określone ruchy (rozdz. 1.1.1 oraz 1.1.2).

Dzieci, które opuszczają szkołę podstawową bez silnych podstaw w zakresie umiejętności motorycznych, są „pozostawiane” w taki sam sposób, jak dzieci, które opuszczają szkołę bez wymaganych umiejętności językowych lub matematycznych. Absolwenci szkoły średniej opuszczający ją bez znajomości sportów lub innych form ruchu i nieposiadający podstaw umiejętności ruchowych niezbędnych do przyswajania nowych, pozostaną na niskim poziomie albo wręcz „analfabetami ruchowymi”. Wychowanie fizyczne to najlepszy system działań prozdrowotnych/profilaktyki zdrowotnej wśród młodych ludzi. Powinnością jest wykorzystanie możliwości, jakie daje edukacja szkolna, dla promocji zarówno aktywności fizycznej, jak i rozwoju umiejętności ruchowych (Clark 2007).

W kolejnych rozdziałach znajdziesz praktyczne przykłady zadań, ćwiczeń, gier i zabaw z zakresu nauczania i rozwijania podstawowych umiejętności ruchowych, takich jak:

## Umiejętności lokomocyjne (*locomotor skills*)

bieg (*run*)  
krok dostawny bokiem – cwał bokiem (*sliding*)  
galop – cwał przodem (*galloping*)  
skoki/wyskoki (*jumping*)  
podskoki (*skipping*)  
podskoki na 1N (*hopping*)

## Umiejętności interakcji z przyborami/przedmiotami (*object-interaction skills*)

rzucanie (*throwing*)  
chwytanie/łapanie (*catching*)  
kopanie (*kicking*)  
uderzanie (*striking*)  
unikanie np. nadlatującej piłki (*dodging*)

## Umiejętności kontroli postawy (*postural skills*)

równowaga statyczna (*static balance*)  
równowaga dynamiczna (*dynamic balance*)

## Literatura

1. Clark J., 2007, On the Problem of Motor Skill Development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78:5, 39-44.
2. Clark J. E., Metcalfe J. S., 2002, The Mountain of Motor Development: A Metaphor. [w] J. E. Clark i J. Humphrey (red.), *Motor Development: Research and Reviews* s. 163-190. Reston, VA: NASPE Publications.
3. Colvin A.V., Marko N.E., Walker P.J., 2023, *Teaching fundamental movement skills*. Human Kinetics (Fourth Edition).
4. ParticipACTION. *Physical Literacy Case Book*. Canada.
5. *PHYSICAL LITERACY CASE BOOK. A guide for communities wanting to enrich their physical activity or sport opportunities by infusing physical literacy principles into their planning or programming*. Participation, Canada.
6. Roetert E.P., Ellenbecker T.S., Kriellaars D., 2018, Physical literacy: Why should we embrace this construct? *British Journal of Sports Medicine*, 52(20):1291-1292.
7. Whitehead M., 2010, *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.

# II

część

## PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE (PUR)

# 2. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE – LOKOMOCYJNE (*locomotor – movement skills*)

Dorota Groffik

## 2.1. CHÓD (*walking*)

### Opis

Chodzenie to przenoszenie ciężaru ciała z jednej stopy na drugą podczas poruszania się do przodu lub do tyłu. Jedna stopa jest zawsze w kontakcie z podłożem, a ramiona swobodnie poruszają się w przeciwnych kierunkach.

Chód jest jedną z najprostszych form aktywności fizycznej. Chodzenie jest ważną umiejętnością poruszania się, jest wykorzystywane w codziennych czynnościach, takich jak chodzenie do/ze szkoły, spacerowanie czy przemieszczanie się z miejsca na miejsce (tzw. aktywna lokomocja, aktywny transport), w sporcie, grach i zabawach ruchowych, zajęciach tanecznych i innych typach aktywności rekreacyjno-sportowych.

### Informacja dodatkowa – rekomendacje

Zachęcanie do chodzenia w dzisiejszym stechnicyzowanym życiu, w którym dominują zachowania sedentarne (siedzący tryb życia) jest konieczne. W związku z tym opracowanoienne rekomendacje aktywności fizycznej dotyczące chodu dla ludzi dorosłych w liczbie przynajmniej 10000 kroków, a dla dzieci w wieku 6-12 lat zaproponowano dzienną liczbę kroków od 12000 do 17500 (Tudor-Locke i in. 2008).

## Zasady poruszania się

### Równowaga

Chodzenie to ciągły proces utraty i odzyskiwania równowagi. Wewnętrzne krawędzie stóp powinny poruszać się po linii prostej, aby umożliwić przesuwanie środka ciężkości bezpośrednio nad podstawę podparcia.

### Kierunek siły

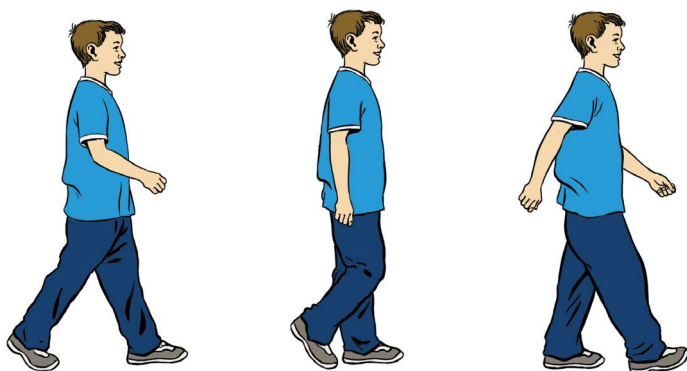
Kierunek siły przebiega od tylnej nogi i powinien być skierowany do przodu i do góry przez środek ciała. Jeśli kierunek jest ściśle pionowy, chód będzie zbyt sprężysty i nieefektywny. Jeśli kierunek jest zbyt poziomy, chód będzie bardziej przypominał szuranie po ziemi.

### Absorpcja siły

Siła powinna być stopniowo przenoszona od pięty przez śródstopie do palców.

### Wskazówki do nauczania

- utrzymaj ciało wyprostowane i prawidłową postawę ciała (chodząc bądź wysoki)
- głowa do góry, patrz przed siebie
- swobodnie i naturalnie poruszaj rękami w opozycji do stóp (naprzemienna praca nóg i rąk)
- kieruj palce stóp prosto przed siebie
- ustawiaj stopę na podłożu od pięty przez śródstopie do palców (praca stopy *pięta-palce*)
- kroki wykonuj swobodnie



## Fazy nauczania

### Faza odkrywania chodu jako podstawowej umiejętności poruszania się

Głównym celem działań w tej fazie jest uczenie się przez doświadczanie i odkrywanie.

#### Charakterystyczne cechy chodzenia w tej fazie

- chód sprężysty lub szarpany (nieskoordynowany)
- ramiona odchylają się nadmiernie na boki
- stopy zbyt blisko siebie lub zbyt daleko od siebie
- palce skierowane do środka lub na zewnątrz
- głowa zbyt wysunięta do przodu

### Faza rozwojowa

Dzieci odkrywają, jak efektywnie chodzić i ćwiczą chodzenie z różnymi prędkościami i na różnych poziomach, w różnych kierunkach, indywidualnie, w parach i w grupach.

#### Charakterystyczne cechy chodzenia w tej fazie

- chód jest mniej sprężysty
- ramiona kotyszają się w przeciwnym kierunku do nóg, z pewną sztywnością
- krok jest nierówny, krótszy lub dłuższy
- głowa zbyt wysunięta do przodu
- ciało nie jest wyprostowane

### Faza konsolidacji/doskonalenia

Nacisk kładziemy na chodzenie w rytmie, utrzymywanie efektywnego stylu chodzenia, który staje się być bardziej płynny a ruchy rąk i nóg skoordynowane.

#### Dojrzały wzorzec chodzenia w tej fazie obejmuje następujące cechy

- chód płynny i swobodny
- ciało wyprostowane, z prawidłową postawą (jestem wysoki)
- ramiona swobodnie „kotyszają się” w przeciwstawnym ruchu do nóg
- palce skierowane prosto przed siebie, kroki są lekkie i swobodne

## PRAKTYKA

### Faza odkrywania

#### Umiejętności ruchowe

sprawne chodzenie, odkrywanie techniki chodzenia, świadomość ciała (np. użycie rąk), kierunku poruszania się i współpracy w parach

### 1. Spacer w fazie odkrywania

odkrywanie radości podczas spacerowania w różnych przestrzeniach, po różnych powierzchniach, w różnych kierunkach i tempie poruszania się, czucie różnych części ciała, z różną mocą (np. delikatnie/lekko)

**Ustawienie** w rozsypane, na wyznaczonym obszarze o twardej powierzchni (sala gimnastyczna, teren przyszkolny)

#### Zadanie

- Prowadzący pyta dzieci: *czy potrafisz chodzić, kto potrafi chodzić jak inni ludzie, spróbujmy tak jak oni* – dzieci chodzą wg wskazówek prowadzącego:
  - do przodu, do tyłu, na boki, po przekątnej
  - wolno, szybko
  - z rękoma wysoko sięgając nieba, nisko na ugiętych nogach, prawie kucając
  - na palcach/piętach
  - małymi/dużymi krokami
  - w okręgu, zygzakiem, po linii
  - jakbyś chodził w deszczu, przy silnym wietrze, w ciemności – wyobraź to sobie
  - szybko na krótkim dystansie
  - jak modelka, jak żołnierz
- **Chodzenie ze zmianą kierunku** – na sygnał prowadzącego dzieci zmieniają kierunek poruszania się; chodzą w linii prostej w prawo, na sygnał w lewo itp., po linii zakrzywionej, którą wyznaczył prowadzący, po kole, w ustawieniu pojedynczym, w parach, w szeregach, rzędach itp.
- **Poruszanie się z uwagą skierowaną na różne części ciała**, np. z ramieniem/ramionami w górę, w bok, z łokciem/łokciami zgiętymi, głową wyciągniętą w górę, z brzuchem wystającym, biodrami wypchniętymi w tył
- **Poruszanie się w zabawny sposób** – kto jest najzabawniejszy? Czy potrafisz wymyślić śmieszne kroki i idąc uśmiechać się? Dzieci tworzą własne se-

kwencje różnych śmiesznych kroków. Prowadzący pokazuje kilka śmiesznych kroków, które naśladowują dzieci; następnie dzieci tworzą własne dziwne i śmieszne kroki.

### Czy widzisz...

- radość i kreatywność
- chodzenie z wyprostowaną postawą ciała
- naprzemianstronne ruchy ramion i nóg
- kontakt stopy z podłożem od pięty do palców

### Możesz zapytać

- Który sposób chodzenia był najłatwiejszy?
- Który sposób chodzenia był trudny?
- Który spacer podobał Ci się najbardziej?

### Modyfikacje

- Uwzględnij relacje: chodzenie z partnerem, trzymając się za dłonie, pod łokcie, łączyąc się ramionami; jeden za drugim (dwójka kładzie dłonie na barkach jedyńki, która prowadzi spacer, potem zmiana), twarzami do siebie z chwytem za dłonie, dzieci idą bokiem w lewą lub w prawą stronę; podążaj za liderem – jedna osoba prowadzi a druga ma dopasować się do jego kroków w ustawieniu bokiem do siebie, jeden za drugim lub twarzą do siebie, ale już bez chwytu za dłonie (potem zmiana lidera).

## 2. Powitanie

### Umiejętności ruchowe

kontrola postawy ciała, identyfikacja prawej i lewej strony, ruchy naprzemianstronne, współpraca

**Ustawienie:** w parach naprzeciwko siebie

### Zadanie

Prowadzący pyta dzieci: *czy potrafisz przywitać się różnymi sposobami*; dzieci witają się wg wskazówek prowadzącego:

- przywitaj się z partnerem raz prawą, raz lewą ręką mówiąc „dzień dobry”, „cześć”, przybijając piątki
- przywitajcie się ze sobą stopami prawymi, potem lewymi, utrzymując wyprostowaną pozycję ciała i patrząc na partnera, następnie kolanem prawym, a potem lewym

- przywitajcie się jednocześnie prawą stopą i lewą ręką, następnie zmiana – lewa stopa i prawa ręka

### Czy widzisz...?

- że dzieci potrafią identyfikować prawą i lewą stronę
- że dziecko potrafi płynnie wykonywać ruch, nie ma problemów z przekroczeniem linii środkowej ciała

### Możesz zapytać

- Czy czujesz, że ruch skrzyżny, po skosie ręka i/lub stopa jest naturalny?

## Faza rozwojowa

### Umiejętności ruchowe

sprawne chodzenie, odkrywanie techniki chodzenia, świadomość ciała (np. użycie rąk), czasu w jakim poruszamy się i energii, którą wykorzystujemy podczas poruszania się np. w różnym tempie, w różnych kierunkach poruszania się i współpracując w parach

## 3. Spacer w fazie rozwojowej

odkrywanie radości podczas spacerowania w różnych przestrzeniach, po różnych powierzchniach, w różnych kierunkach i w różnym tempie poruszania się; czucie różnych części ciała, z różną mocą (np. delikatnie/lekko)

**Ustawienie:** w rozsypce, na wyznaczonym obszarze o twardej powierzchni, na sali gimnastycznej lub boisku przyszkolnym

### Zadanie

Prowadzący pyta dzieci, *kto potrafi chodzić*

- pochylając się do przodu
- odchylając się do tyłu
- wyciągając się jak najbardziej w górę
- z palcami skierowanymi do wewnątrz, jak gołębie
- z palcami skierowanymi na zewnątrz (jak Charlie Chaplin lub tancerz baletowy)
- z palcami skierowanymi na wprost
- długimi krokami
- podskakując w górę i w dół

- wymachując ramionami wysoko
- z rękami wzdłuż ciała
- w swoim najlepszym stylu, czyli takim, w którym czujesz się swobodnie i wiesz, że twoje ruchy są skoordynowane.

### Czy widzisz...?

- zabawę z eksperymentowaniem, próbowaniem nowych ruchów
- chodzenie z wyprostowaną postawą ciała
- naprzemianstronną pracę ramion i nóg

### Możesz zapytać

- Który spacer był dla Ciebie najlepszy? Jak myślisz, dlaczego tak było?

### Modyfikacje

- Spacer w rytm muzyki: spacer pojedynczo, potem w parach z zachowaniem wskazanego rytmu (rytm się zmienia)
  - zmieniaj czas i energię np. idź szybko/wolno, ciężko/lekko
  - zmieniaj kierunki i twórz spirale, zygzaki, łuki
- Spacer z przyborem: poruszanie się z przyborami, np. podrzucając piłkę i chwytając ją, kozłując piłkę lub wykorzystując przeszkody, które należy pokonać przechodząc nad nimi lub pod, np. przejście nad ławeczką, po ławeczce, pod płótkiem, po linie, która jest rozłożona na sali gimnastycznej; pod liną, która jest trzymana przez dwie osoby itp.

## 4. Chód naprzemienny

### Umiejętności ruchowe

kontrola postawy ciała, zachowanie równowagi, doskonalenie chodu

**Przybory:** taśma naklejona na podłodze (5-6 m)

**Ustawienie:** w rozsypce lub w rzędzie

### Zadanie

Prowadzący pyta dzieci: *Kto potrafi maszerować...?*

- w miejscu
- w miejscu z podnoszeniem kolan coraz wyżej
- ze zmianami prędkości, zaczynaj powoli, coraz szybciej, a następnie coraz wolniej

- jak wyżej z zamkniętymi oczami
- wolno – podnieś prawą nogę, przenieś ją do przodu, dotknij piętą podłóża, przenieś ciężar ciała na przodostopie nogi wykroczonej (prowadzący pokazuje, która to część stopy), równocześnie oderwij piętę nogi zakroczonej (tej, która jest z tyłu)
- po naklejonej taśmie lub linii namalowanej na podłodze sali gimnastycznej idziesz stopa za stopą z dotykiem palcami pięty (tzw. tip-topy)
- jak wyżej tyłem

### Czy widzisz ...?

- że stopy poruszają się w prawidłowy sposób (od pięty do palców)
- że potrafisz utrzymać równowagę
- że przebieg ruchu jest symetryczny (naprzemienna praca RR i NN)

### Zapytaj dzieci

- Czy nogi i ręce pracują naprzemiennie?
- Czy palce jednej stopy dotykają pięty drugiej stopy?

## 5. Marsz wielkoludów

### Umiejętności ruchowe

doskonalenie naprzemiennych ruchów rąk i nóg, koordynacja ruchów i czucie poszczególnych części ciała w przestrzeni

**Ustawienie:** w rozsypce

### Zadanie

Dzieci maszerują jak wielkoludy tzn. prawą ręką dotykają lewego kolana wysoko uniesionego, następnie w kolejnym kroku zmiana: lewą ręką dotykają prawego kolana wysoko uniesionego, następnie maszerują dużymi i wolnymi krokami jak olbrzymy w przód, po skosie, w lewą i prawą stronę.

### Czy widzisz ...?

- jak dzieci wykonują naprzemiennie, skoordynowane ruchy

### Modyfikacje

- marsz wielkoludów w parach, trójkach, wykonywany synchronicznie marsz wielkoludów z zamkniętymi oczami

## 6. Marsz w miejscu i z przemieszczaniem się

### Umiejętności ruchowe

chodzenie w miejscu w zmiennym rytmie, zatrzymywanie się podczas ustania rytmu wybijanego na bębenku (można wykorzystać tamburyn lub kastaniety) lub rytmu muzycznego

**Ustawienie:** dzieci w rozsypane na twardym lub trawiastym terenie

### Zadanie

- prowadzący wybija określony rytm a dzieci maszerują w miejscu np. w rytmie 1 2 3 4 5 6; prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zatrzymania: start, 1-lewa noga (LN) zgięta w górę i opust (opuszczenie w dół), 2-prawa noga (PN) zgięta w górę po czym opust, 3-LN w górę i opust, 4-PN w górę i opust, 5-LN w górę i opust, 6-PN w górę i opust; zatrzymaj; powtórz rozpoczynając od prawej nogi
- jak wyżej, przy czym dzieci chodzą do przodu w rytmie 1 2 3 4 5 6 – prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zatrzymania: start, 1-lewa noga (LN) w przód, 2-prawa noga (PN) w przód, 3-LN w przód, 4-PN w przód, 5-LN w przód, 6-PN w przód zatrzymaj; powtórz rozpoczynając od prawej nogi
- następnie przeplataj chodzenie w miejscu z poruszaniem się, czyli 1-6 rytmów w miejscu, następnie 1-6 rytmów idąc w przód
- kontynuuj jak wyżej za każdym razem zmieniając kierunek chodu i długość kroku
- praca w parach, jedno dziecko jest liderem wyklaskującym własny rytm dla partnera, który stara się maszerować w miejscu, a potem porusza się zgodnie z wyklaskiwanym rytmem; następnie zmiana lidera

### Modyfikacje

- podnieś i klaśnij: unieś jedno kolano do góry i klaszcz pod nim, powtórz z drugą nogą
- podnieś kolano i klaśnij pod nim oraz nad nim (klaśnij pod zgiętym kolaniem a potem nad zgiętym kolaniem)
- chodź delikatnie uderzając rękami w kolana, które unosisz podczas chodu
- kliknij palcami obok uniesionego kolana, po usłyszeniu wezwania: *podnieś LN i kliknij w lewo* lub *podnieś PN i kliknij w prawo*
- łącz różne ruchy rąk, np. na przemian jedno klaśnięcie pod lewym kolaniem i jedno nad prawym kolaniem

### Czy widzisz ...?

- wymach ramion na wysokości pasa
- dobre uniesienie kolana
- naturalną pozycję głowy, patrzenie w przód
- utrzymanie ciała jak najbardziej w pozycji pionowej
- stały rytm

### Możesz zapytać...

- Teraz maszerujesz! Co sprawia, że spacer staje się marszem?
- Co dzieje się z twoimi rękami, nogami i ciałem?

## 7. Kręgi małe i duże lub balonik mały i duży (nazwa zabawy dla dzieci młodszych)

### Umiejętności ruchowe

chodzenie w różnych kierunkach, z różnymi prędkościami, środek ciężkości ciała na różnych poziomach, w relacjach z innymi

**Ustawienie:** w rozsypcie, na wyznaczonym obszarze o twardej powierzchni, na sali gimnastycznej lub boisku przyszkolnym

### Zadanie

#### Zabawa w kręgu małym i dużym

dzieci i prowadzący stoją w kręgu, trzymając się za ręce. Prowadzący wraz z dziećmi porusza się do środka koła zmniejszając krąg, następnie dzieci oddalają się od siebie idąc tyłem i trzymając się za ręce, tak aby zwiększyć krąg. Można zmienić nazwę zabawy na nadmuchiwanie balonika – balonik mały (dzieci idą do środka), po czym zaczynają dmuchać w kierunku do środka balonika, który zwiększa się, dzieci nadmuchują balonik tak, aby stał się duży i żeby nie pękł (nikt nie puszcza rąk sąsiada podczas zwiększania kręgu).

#### Spirala

poruszanie się po spirali – uczniowie stoją w dużym kole trzymając się za dłonie; prowadzący rozpoczyna ruch do środka po spirali i dzieci podążają za nim jedno za drugim, do środka, po zmniejszających się okręgach tworząc spiralę (*muszlę ślimaka*). Potem od zewnątrz spirala się rozwija – dzieci trzymając się za ręce jedno za drugim rozwijają muszlę ślimaka wracając do okręgu lub jednej linii

### Wskazówki

- trzymaj za dłonie koleżanki i kolegów, nie ciągnij partnerów
- idź spokojnie, nie przyspieszaj

### Możesz zapytać

- Co ci się podobało w chodzeniu po spirali?
- Czy zmieniłeś sposób chodzenia, gdy okrążyłeś się?

### Modyfikacje

- podążaj za liderem: chodzenie w mniejszych grupach (4-6 osób) spiralnie do przodu i do tyłu, bez łączenia rąk, ze zmianą lidera
- dodaj muzykę: chodź spiralnie w rytm bębenka lub muzyki włączonej przez prowadzącego – chodzenie pojedynczo, w parach i większych grupach

## 8. Poczuj swoje ciało

### Umiejętności ruchowe

postawa ciała, doskonalenie naprzemiennych ruchów nóg i rąk, koordynacja ruchów

**Ustawienie:** w rozsypance

### Zadanie

Prowadzący pyta dzieci *kto potrafi...*, a dzieci wykonują zadania, o które pyta:

- wykonać prawą nogą 2 kroki do przodu i 2 kroki do tyłu
- jak wyżej lewą nogą
- chodzić krokiem odstawno-dostawnym w prawą i lewą stronę
- jak wyżej z zamkniętymi oczami
- chodzić na czworakach do przodu prawa ręka-lewa noga
- jak wyżej do tyłu
- jak wyżej z zamkniętymi oczami
- maszerować z wysokim unoszeniem kolan po linii prostej, po kole w prawą i lewą stronę
- jak wyżej do tyłu po linii prostej
- jak wyżej po kole w prawą i lewą stronę
- jak wyżej z zamkniętymi oczami

### Czy widzisz...?

- utrzymanie prawidłowej postawy ciała – postawa wyprostowana (jesteś wysoki, wysoka)

- naprzemienne ruchy rąk i nóg

### Możesz zapytać ...

- Czy możesz wykonać ćwiczenie nie patrząc w dół?
- Czy łatwiej wykonać zadanie do przodu czy do tyłu?
- Czy łatwiej wykonać zadanie po linii prostej czy po kole?

## Faza doskonalenia

### Umiejętności ruchowe

chodzenie w grupach (współpraca), chodzenie w różnych kierunkach i na różnych poziomach, przez różny czas, z różną energią (miętko/mocno), z wykorzystaniem różnych części ciała (świadomość ciała)

## 9. Piesza podróż

**Ustawienie:** grupy 4-osobowe z jednym liderem w każdej grupie, w terenie o twardej nawierzchni

### Zadanie

Lider oprowadza swoją grupę po wyznaczonym terenie; piesza podróż może obejmować cele:

- dotknąć wyznaczonych granic przestrzeni, po której wędrujemy, ewentualnie określonych punktów (np. ściana, pachołek, bramka lub drzewo, ławka, gdy ćwiczymy w terenie otwartym), które zostały wyznaczone przez prowadzącego
- idziemy do przodu, do tyłu, na boki
- wzdłuż linii (np. linie narysowane na sali gimnastycznej, boisku przyszkolnym lub taśma naklejona przez prowadzącego), po zakrzywionej/zygzakowatej ścieżce
- na nisko ugiętych kolanach, wysoko na palcach, a następnie na piętach, szybko/wolno, wykonując duże kroki, a następnie małe kroki
- z kolanami uniesionymi wysoko do przodu
- z nogami wyrzucanymi prosto do przodu
- w miejscu
- z rękami wyprostowanymi nad głową (jesteś wysoki), w bok (jesteś szeroki), do przodu (kontrolujesz przestrzeń przed sobą)
- idziesz z zamkniętymi oczami i rękami wyprostowanymi w przód

Zmień liderów po ustalonym czasie.

### **Czy widzisz...?**

przeciwnie ruchy ramion i nóg

### **Możesz zapytać**

- Czy spacerujesz płynnie i łatwo?
- Które sposoby chodzenia najbardziej ci się podobały i dlaczego?

## 10. Spacer w różnym tempie

### **Umiejętności ruchowe**

chodzenie z różną prędkością, energią, przez różny czas

**Ustawienie:** dzieci w parach lub grupach 3-4-osobowych z liderem w każdej parze/grupie; obszar z trawiastą lub twardą nawierzchnią, z linią graniczną, do której można się przemieszczać

### **Zadanie**

Osoba prowadzącą (lider) zmienia tempo z bardzo wolnego na wolne, średnie, szybkie, po czym wraca do coraz wolniejszego; pozostali w parze/grupie idą zgodnie ze wskazanym tempem

### **Czy widzisz ...?**

- chodzenie z podniesionym czołem
- lekko kołyszące się ramiona
- palce stóp skierowane na wprost
- stąpanie od pięty do palców stóp
- chodzenie z dużą prędkością

### **Możesz zapytać**

- *Dobra postawa jest ważna podczas chodzenia – czy to prawda? Dlaczego tak? Dlaczego nie?*
- *Jak chodzisz szybko, a jak wolno? Co się dzieje z twoimi rękami i nogami, kiedy to robisz?*

### **Modyfikacje**

- *zmień chód: oprócz zmiany tempa liderzy zmieniają także rodzaj chodu (mniejsze, większe kroki, unoszenie kolan, chód na palcach, piętach itp.)*
- *dodaj inne rodzaje ruchu: chodzenie przeplatane podskokami obunóż, jednonóż, z obrotem, np. 10 kroków chodu i 2-5 podskoków obunóż w górę, ponownie 10 kroków itd.*

- dodaj dysk sensomotoryczny – dzieci maszerują w miejscu stojąc na dysku i starając się utrzymać równowagę, np. na raz PN w górę, na dwa opust nogi, na trzy LN w górę, na cztery opust nogi itd. zmieniając tempo rozpoczynając od wolniejszego a potem przyspieszając z obserwacją umiejętności ruchowych dzieci, które wskazują nam jak szybkie tempo możemy zaproponować maszerując w miejscu na dysku
- jak wyżej z dyskiem sensomotorycznym (taka sama liczba dysków co dzieci) – dzieci maszerują pomiędzy dyskami w tempie od wolniejszego do szybkiego (tempo sugeruje prowadzący), a na komendę *baza* lub *dom*, dzieci szukają najbliższego dysku i wchodzi na niego dwiema stopami, utrzymując prawidłową postawę ciała; zadania ruchowe na dysku mogą się zmieniać, stanie jednonóż, pozycja w półprzysiadzie, w przysiadzie itp.

## 11. Z punktu do punktu

### Umiejętności ruchowe

ciągłe chodzenie oraz zmiana kierunków i poziomów (świadomość przestrzeni)

### Organizacja

obszar na zewnątrz, np. z trzema punktami orientacyjnymi (wskazanymi przez prowadzącego) widocznymi z obszaru startowego, w odległości do 50 metrów od siebie (np. 1 drzewo, 2 latarnia w rogu, 3 ławka; na boisku zewnętrznym skocznia do skoku w dal, zamontowany w oddali kosz lub bramka itp.); użyj stożków znacznikowych, jeśli nie ma żadnych punktów orientacyjnych w przestrzeni, na której ćwiczysz

**Ustawienie:** w parach w ustalonym punkcie początkowym

### Zadanie

- przy każdym punkcie orientacyjnym należy wykonać pewne czynności, np. unoszenie kolan, podskoki, obroty wokół osi, skoki w dal z miejsca, wymachy nóg w przód z postawy w lekkim rozkroku; po dotarciu do punktu dzieci zatrzymują się i wykonują zadaną czynność (zadania ruchowe mogą być rozrysowane lub opisane na kartkach i umieszczone w punkcie orientacyjnym)
- dzieci w parach zaczynają maszerować w miejscu, po usłyszeniu komendy *idź* partner 1 w każdej parze podchodzi do pierwszego punktu (np. drzewo), po przybyciu podnosi jedną rękę, co jest sygnałem dla partnera 2, aby zaczął iść w stronę tego samego punktu; w tym samym czasie partner

1 rozpoczyna wykonywanie czynności przydzielonej do danego punktu, a po przybyciu do tego punktu partnera 2, który rozpoczyna wykonywanie tej samej czynności, partner 1 przechodzi do następnego punktu (np. latarni), podnosi rękę, dając sygnał partnerowi 2, aby rozpoczął przechodzenie w kierunku kolejnego punktu orientacyjnego, a sam rozpoczyna następane zadanie ruchowe w kolejnym punkcie orientacyjnym, do którego dotarł itd.

- sekwencja ta trwa, dopóki obaj partnerzy nie dotrą do każdego z punktów orientacyjnych, wykonają wszystkie czynności i wrócą do punktu wyjścia

Potem następuje zamiana ról jak również można zmienić zadania ruchowe przy wyznaczonych punktach.

### Czy widzisz ...?

- spokojny spacer
- pracę stopy od pięty do palców
- naprzemienne ruchy rąk i nóg

### Modyfikacje

- twórz różne sekwencje ruchów: dzieci samodzielnie wymyślają własne sposoby przemieszczania się *od punktu do punktu* oraz proponują zadania ruchowe na wyznaczonych punktach
- przygotuj różne sekwencje na kartkach lub zorganizuj spacer o charakterze orientacyjnym

## 12. Wyzwania pamięciowe

### Umiejętności ruchowe

chodzenie i świadomość przestrzeni

**Ustawienie:** w rozsypce na dużej przestrzeń na zewnątrz lub wewnątrz, np. sala gimnastyczna

### Zadanie

Prowadzący daje dzieciom do wykonania 2, 3 lub 4 zadania związane z chodzeniem, w ustalonej kolejności lub w dowolnej do wyboru. Dla młodszych dzieci instrukcje powinny być proste (przykład 1), a trudniejsze dla starszych (przykład 2).

**Przykład 1** (boisko przy szkole). Idź naprzód, aby dotknąć drzewa, idź bokiem wzdłuż ściany budynku w taki sposób, jakbyś był w dżungli (wyobraź to sobie),

idź dalej w kierunku boiska i maszeruj wokół narysowanego koła na boisku wyobrażając sobie, że idziesz brzegiem mokrych bagien; wróć do miejsca początkowego.

**Przykład 2** (sala gimnastyczna). Chodź jak robot, aby dotknąć ściany, idź jak żołnierz, aby dotknąć kolejnej ściany, idź tyłem wykonując spacer po księżycu, dotknij następnej ściany i idź jak modelka z powrotem do miejsca początkowego.

### **Czy widzisz ...?**

- kreatywność i efekty dobrej pamięci
- chodzenie z podniesionym czółem
- spokojny spacer
- pracę stopy od pięty do palców

### **Możesz zapytać...**

- O czym musisz myśleć, kiedy chodzisz jak robot lub modelka?
- Który sposób chodzenia podobał ci się najbardziej?

### **Modyfikacje**

- dodaj przybory: na przykład połóż woreczek gimnastyczny na głowie lub kozłuj piłkę
- buduj relacje: powtórz różne rodzaje chodu łącząc dzieci w pary lub grupy 3-4-osobowe

## **13. Kreatywne chodzenie**

### **Umiejętności ruchowe**

chodzenie na różne sposoby z zastosowaniem ruchowej ekspresji twórczej (przestrzeń i świadomość ciała)

**Ustawienie:** w rozsypce na wyznaczonym terenie o podłożu twardym, np. sali gimnastycznej, różnorodna muzyka (np. klasyczna, popowa, dziecięca)

### **Zadanie**

Poproś dzieci, aby spacerowały w rytm różnorodnej muzyki, poruszając się w sposób, jaki im odpowiada, używając do pomocy ramion i mimiki twarzy. Poproś dzieci, aby chodziły tak, jak:

- spaceruje się z psem spokojnym, biegającym (trzymając go na smyczy)
- dziewczyna ubrana w obcisłą spódniczkę
- ubrane w kalosze

- w gęstym błocie
- po wąskiej kładce
- człowiek szczęśliwy, smutny, podekscytowany, zły
- maluch w pieluszkach
- kelner niosący tacę z napojami
- kobieta w butach na wysokim obcasie
- ktoś, kto wygrał w Lotto
- ktoś, kto ma dziurę w spodniach!
- w nocy

### Czy widzisz ...?

- przyjemność, kreatywność, radość
- spacer w rytm muzyki

### Możesz zapytać...

- Który spacer podobał ci się najbardziej i dlaczego?

### Modyfikacje

- zmieniaj przybory: używaj wstążek, szalików, sznurków, co zwiększy myślenie kreatywne dzieci, np. dzieci naśladową tancerkę tańczącą w rytm muzyki i poruszającą wstążką lub łączą się w pary za pomocą szalików, sznurków i wykonują wskazane rodzaje chodu nie rozrywając par i starając się wykonywać ruchy w miarę synchronicznie
- stwórz opowieść ruchową, np.: poruszamy się jak niedźwiedź, który dopiero co się przebudził i postanowił poszukać w lesie miodu i owoców na śniadanie; niedźwiedź idzie przedzierając się przez wysokie trawy i wąskie ścieżki, pomiędzy wielkimi drzewami, rozglądając się za ulami leśnymi i owocami; dochodzi do pięknej łąki, na której rosną jagody, z radości podskakuje i biegnie do krzaczka z jagodami, zrywa je i zajada ze smakiem; następnie zauważa ul, z którego wyleciały pszczołki-przyjaciółki niedźwiedzia i które w małym stoiczku przygotowały dla niego miodek; podały go misiowi a on przeszczęśliwy dziękuje, siada na łące i zajada smakołyki, po uczcie masuje brzuszek i wolno wraca do domu pozdrawiając wszystkie mieszkające w lesie zwierzęta i uśmiechając się do nich

## 14. Chodzenie rytmiczne

### Umiejętności ruchowe

chodzenie w zmiennym rytmie i chodzenie z różną prędkością

**Przybory:** bęben lub muzyka w różnych rytmach

**Ustawienie:** w rozsypance na wyznaczonym terenie o twardym podłożu

### Zadanie

Wybijaj na bębnie lub wyklaskuj rytm, albo odtwarzaj muzykę. Dzieci chodzą w takt rytmu. Uderzaj mocnym uderzeniem, po którym następują delikatniejsze uderzenia, np. 1 2 3 4 mocno, 1234 delikatnie. Na mocne uderzenia dzieci głośno tupią, a na delikatne chodzą cichutko na palcach. Następnie dodaj np. dynamiczne wymachy ramion podczas mocnego rytmu, a delikatne, gdy uderzenia w bęben są ciche.

### Czy widzisz ...?

- akcent na pracę ramion w mocnym rytmie
- chodzenie z podniesionym czołem
- swobodnie machanie, poruszanie ramionami
- kontakt stopy z podłożem od pięty do palców

### Możesz zapytać...

- Dlaczego ruch pięty i palców jest ważny?

### Modyfikacje

- podążaj za liderem: w małych grupach lider klaszcze lub wybija rytm a inni poruszają się w wyklaskiwanym rytmie
- stwórz własną sekwencję chodzenia do rytmu; zaproponuj, aby dzieci wymyśliły własny rytm poprzez klaskanie albo klikanie palcem

## 15. Przybij piątkę chodząc po linii

### Umiejętności ruchowe

chodzenie w różnych rytmach, chodzenie w miejscu, po linii, zmiana kierunku, w relacjach z innymi

**Ustawienie:** dzieci stoją wzdłuż linii, na całym boisku, w różnych miejscach narysowanych linii

### Zadanie

Dzieci idą po linii np. w prawo, w lewo, potem zmieniają kierunek, gdy dochodzą do skrzyżowania dwóch linii. Idąc po linii, mogą spotkać osobę zmierzającą w ich stronę po tej samej linii. Jeśli tak się zdarzy, dzieci dochodzą na miejsce spotkania,

przybijają partnerowi piątkę, odwracają się i wracają tą samą drogą, którą przyszli. Można włączyć rytm muzyczny podczas maszerowania po liniach.

### Czy widzisz ...?

- obracanie się na śródstopiu podczas zmiany kierunku
- głowę uniesioną do góry, wzrok skierowany przed siebie
- podniesione czoło
- pracę wahadłową ramion do wysokości pasa

### Możesz zapytać...

- Co trzeba zrobić aby chodzić po linii prosto?
- Jak płynnie zmieniać kierunek?

### Modyfikacja

- Podążaj za prowadzącym po liniach: w parach jedna osoba (lider) wydaje polecenia, np. *szybki marsz*, *stop* (marsz w miejscu), *zakręt* (obrót o 180 stopni).

## 16. Wielki marsz

### Umiejętności ruchowe

chodzenie do rytmu i współpraca z innymi (relacje)

**Przybory:** instrumenty muzyczne (np. bębenek, kastaniety, tamburyn lub inne) do wybijania rytmu

**Ustawienie:** obszar o twardej powierzchni z linią końcową i linią początkową

Dzieci w parach, jedna za drugą (w kolejnym zadaniu czwórki, ósemki), stoją na środku linii początkowej, twarzą do linii końcowej, prowadzący stoi na środku linii końcowej twarzą do dzieci

### Zadanie 1

Prowadzący daje komendę *podejdźcie do środka parami*

- dzieci po kolei w parach maszerują do przodu, w kierunku prowadzącego; gdy dojdą do niego rozchodzą się na boki (jedna osoba w prawo, druga w lewo) wracając do linii początkowej bokiem, a kolejna para idzie środkiem w kierunku prowadzącego itd.
- następnie jak wyżej, ale powrót dzieci do linii początkowej odbywa się tyłem

## Zadanie 2

Prowadzący daje komendę *2 w prawo, 2 w lewo*

- dzieci ustawione na linii początkowej na środku czwórkami; na komendę *pojedźcie do środka* czwórki po kolei idą do środka w kierunku prowadzącego, który, gdy dzieci zbliżają się do niego, wydaje komendę: *2 w prawo, 2 w lewo*, co oznacza, że czwórka rozdziela się na dwie pary, jedna para skręca w prawo i wraca prawą stroną do linii początkowej, a druga para skręca w lewo i wraca lewą stroną itd.

## Zadanie 3

*4 w prawo i 4 w lewo*

- dzieci ustawione jak wyżej, ale ósemkami (lub szóstakami, jeśli dzieci jest mniej), na komendę *do mnie* ósemka dzieci idzie do linii końcowej, w kierunku prowadzącego; dochodząc do niego dzieci słyszą komendę: *4 (lub 3) w prawo, 4 (lub 3) w lewo*, co oznacza, że ósemka (lub szóstka) dzieli się na dwie czwórki (lub trójki) i jedna wraca prawą stroną a druga lewą stroną do linii początkowej

## Czy widzisz ...?

- marsz z podniesionym czołem i głową do góry
- ramiona pracujące wahadłowo na wysokości pasa
- chodzenie w rytmie z partnerem/grupą

## Możesz zapytać...

- Jak maszerować równo z partnerem/grupą?

# Chód – gry i zabawy

## 17. Lustro

### Umiejętności ruchowe

kontrola postawy ciała, ćwiczenia „czucia własnego ciała” czyli koordynacji ruchów poszczególnych części ciała w przestrzeni

**Ustawienie:** dzieci w rozsypance twarzą do prowadzącego naśladują jego ruchy

### Kto potrafi tak jak ja?

(dzieci naśladują nauczyciela)

- prowadzący wykonuje pojedyncze ruchy (np. 6-10 kroków), po których zatrzymuje się, a wraz z nim dzieci, marsz w miejscu, zatrzymanie, marsz

w przód, zatrzymanie, marsz w tył, zatrzymanie, marsz w bok, zatrzymanie, krok odstawno-dostawny z RR w bok, zatrzymanie itp.

- prowadzący wykonuje sekwencje ruchów bez zatrzymania, np. 4 kroki w przód, 4 kroki w lewą stronę, 4 kroki w tył i 4 kroki w prawą stronę; najpierw tempo wolne a potem przyspiesza do tempa szybkiego

### Czy widzisz ...?

- poprawnie wykonane złożone ruchy (sekwencje)
- płynnie wykonywane ruchy

### Możesz zapytać ...

- Czy czujesz, że w trakcie ćwiczeń stoisz/poruszasz się stabilnie, prosto, koordynując pracę RR i NN?

## 18. Marsz zwierząt

### Umiejętności ruchowe:

doskonalenie naprzemiennych ruchów nóg i rąk, koordynacja ruchów i czucie poszczególnych ciała w przestrzeni

**Ustawienie:** w rozsypce na czworakach

### Zadanie

Dzieci chodzą na czworakach naśladować niedźwiedzia lub węszącego wilka, idą powoli, zachowując naprzemiennosc ruchów rąk i nóg; nauczyciel wprowadza elementy opowieści ruchowej dostosowując fabułę do zainteresowań i potrzeb dzieci, wykorzystując także ruchową ekspresję twórczą, np. niedźwiedź porusza się przez gęsty las, omijając grube i duże drzewa, nagle wlał na płytki teren bagienny i musi przejść przez niego zmagając się z gęstym i ciężkim błotem, po wyjściu z bagna niedźwiedź idzie do pobliskiego jeziora, aby umyć swe futro (dzieci zachowują się swobodnie zgodnie ze swoją ruchową ekspresją twórczą), następnie staje na dwie łapy i ustawia się do słońca, żeby się wysuszyć z każdej strony (dzieci obracają się raz w lewą a raz w prawą stronę), na koniec wdrapuje się na drzewo po miodek, który przygotowały dla niego leśne pszczoły i zostawiły na dużej i grubej gałęzi, bierze miodek schodzi z drzewa, siada pod nim i zajada miód masując się po brzuchu.

### Czy widzisz ...?

- naprzemienne, skoordynowane ruchy rąk i nóg

### Możesz zapytać ...

- Czy czujesz, że ruch naprzemienny rąk i nóg jest naturalny, swobodny i nie sprawia ci już problemu?

### Modyfikacja

- W zależności od możliwości i poziomu sprawności dzieci można wydłużać czas chodzenia na czworakach, wprowadzać zabawy orientacyjno-porządkowe, np. niedźwiadek i osy, czyli niedźwiadek swobodnie biega i chodzi po lesie natomiast na hasło osy! musi skulić się (pozycja przysiadu skulonego lub siadu klęcznego skulonego), aby uchronić się przed atakiem osy; gdy osy odlecą niedźwiadek znowu może swobodnie biegać, skakać i chodzić; prowadzący kilkakrotnie powtarza hasło osy! a dzieci przyjmują wskazaną pozycję.

## 19. Czaty

### Umiejętności ruchowe

doskonalenie naprzemiennych ruchów rąk i nóg, koordynacja ruchów

**Ustawienie:** w szeregu na końcu sali, nauczyciel, wybrany uczeń (wartownik) po przeciwnej stronie

### Zadanie

- dzieci maszerują przed siebie, na hasło *czaty* zatrzymują się w bezruchu; dziecko, które się poruszy wraca na linię startu; kto pierwszy dojdzie do nauczyciela (wartownika) wygrywa
- zabawa może być prowadzona z wykorzystaniem różnych ustawień, np. tyłem do wartownika i przemieszczanie się tyłem lub ustawienie bokiem i poruszanie się w kierunku wartownika bokiem, w pozycji na czworakach, w podporze tyłem itp.; w trakcie zatrzymania się w bezruchu dziecko powinno przyjąć prawidłową postawę ciała wcześniej określoną przez prowadzącego

### Czy widzisz ...?

- naprzemiennie, skoordynowane ruchy dzieci

## Literatura

1. Bober T., Zawadzki J., 2003, *Biomechanika układu ruchu człowieka* Wyd. BK.
2. <https://sportnz.org.nz/media/2051/fundamental-movement-walking.pdf>

3. Tudor-Locke C., Hatano Y., Pangrazi R.P., Kang M., 2008, How Many Steps Are Enough? *Medicine and Science in Sports and Exercise* <http://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31817c7133>
4. Whittle M., Levine D., Richards J., 2014, *Analiza chodu* Elsevier Urban & Partner, Wrocław.

## 2.2. BIEGANIE (*running*)

### Opis

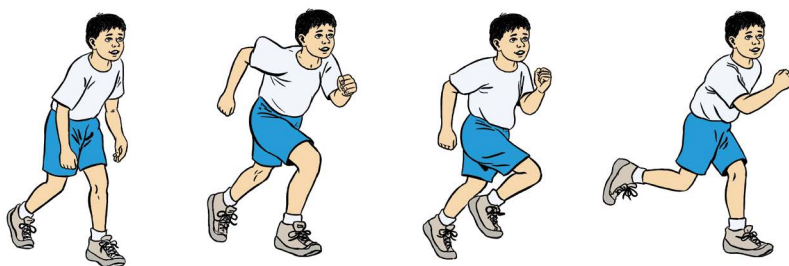
Bieganie polega na szybkim poruszaniu się, na przenoszeniu ciężaru ciała z jednej stopy na drugą z krótką utratą kontaktu z podłożem obiema stopami. Szybkość i styl biegania zmienia się wraz z wiekiem oraz z poprawą siły mięśni, równowagi i koordynacji dziecka. Biegać można w różnym tempie, od wolnego – trucht (jogging) do sprintu (szybki bieg).

Dla dzieci bieganie jest naturalną i uniwersalną formą ruchu. Biegają dla zabawy, wyrażenia emocji, zdobywania nowych doświadczeń i kształtowania kondycji fizycznej.

**Bieganie**, a w szczególności sprint, to podstawowa umiejętność, która ma zastosowanie w wielu formach lokomocji, jak również w grach, zabawach, sportach np. zabawa w berka, gra w dwa ognie, sporty zespołowe takie jak koszykówka, piłka nożna, sporty indywidualne, np. LA, tenis.

### Wskazówki do nauczania biegania

- utrzymuj ciało wyprostowane
- ramiona zgięte w łokciach, poruszaj nimi do przodu i do tyłu, nie na boki
- biegnij miękko, stopę stawiaj na śródstopiu
- głowa w górze, patrz przed siebie, oddychaj naturalnie
- górna część ciała rozluźniona



Bieg – kluczowe elementy



## Wskazówki do nauczania biegania-sprintu

- trzymaj tułów prosto
- głowa w górze, patrz przed siebie, rozluźniona twarz i szyja
- łokcie zgięte pod kątem 90 stopni
- dłonie „zamknięte”, ale nie zaciśnięte – wyobraź sobie, że delikatnie trzymasz małego ptaszka w każdej dłoni
- ramiona blisko ciała poruszają się tak, aby dłonie przesuwaty się od biodra do wysokości ust; pracuj ramionami, utrzymując je stabilnie, pamiętaj aby były rozluźnione
- z każdym krokiem unosz wysoko kolano przedniej nogi i prostuj tylną nogę, aby dostarczyć pełnej mocy
- na początku sprintu wykonuj krótkie i szybkie kroki, wydłużaj je, gdy nabierasz prędkości i rozpędu

## Fazy uczenia się

### Faza odkrywania – jak uczyć dzieci podstaw

#### Poćwiczmy razem! Potrafisz zrobić tak jak ja...?

(dzieci w rozsypcie stoją twarzą do prowadzącego, który wydaje polecenia i demonstrowa ćwiczenia, dzieci naśladują)

- zaczynamy od powolnego joggingu w miejscu
- twoje łokcie powinny być zgięte pod kątem 90 stopni
- ręce są w lekkim uchwycie jakbyś trzymał małego ptaszka
- ręce pracują od biodra do wysokości ust
- zacznij lekko przyspieszać ruchy i unosić wysoko kolana
- na koniec biegniemy bardzo szybko w miejscu przez 5 sek., jakbyś brał udział w wyścigu

#### Obserwuj ruchy dzieci, gdy przyspieszają i przypominaj

- trzymaj głowę nieruchomo
- zegnij łokcie
- pracuj ramionami biodra-usta
- wyżej unosz kolana

**Gratulacje!** Pomogłeś nowemu pokoleniu dobrze funkcjonować fizycznie i motorycznie. Od gry w berka po pogoń za piłką, dzieci będą wykorzystywać bieganie na różne sposoby jako umiejętność uniwersalną.

## Faza rozwoju – umiejętności startowania, biegania, galopowania oraz zatrzymywania się

### Dzieci w wieku 2-3 lat

- bieganie jest niestabilne i nieskoordynowane
- dzieci uczą się utrzymywać równowagę i kontrolować swoje ruchy
- kroki są krótkie i niezdarne
- bieganie przypomina nieco szybszy chód
- 3-latki mogą biegać wokół przeszkód, z wykorzystaniem zakrętów

### Dzieci w wieku 4-5 lat

- bieganie staje się bardziej stabilne i płynne
- dzieci rozwijają lepszą kontrolę ruchów, potrafią utrzymywać równowagę
- kroki stają się dłuższe i bardziej skoordynowane
- bieganie staje się nie tylko zabawą, ale także sposobem na eksplorację otoczenia i interakcję z innymi (rozwój społeczny)
- 4-latki potrafią sprawniej pokonywać ostre zakręty, biegać na różnych nawierzchniach
- 5-latki potrafią szybko zatrzymać się na sygnał, biegać do tyłu i do przodu

### Dzieci w wieku 6-7 lat i starsze

- bieganie staje się bardziej wydajne i energiczne
- dzieci nabierają większej siły i wytrzymałości
- dzieci rozwijają umiejętność utrzymania równowagi przy większej prędkości i skoordynowaniu ruchów całego ciała
- bieganie staje się formą aktywności fizycznej, dostarczającej radości i satysfakcji

## Galop

Galop to sposób poruszania się, składający się z chodu i przeskoku, w którym dziecko porusza się do przodu (niektóre dzieci także do tyłu). Podczas galopu noga prowadząca jest wysuwana do przodu, podczas gdy noga tylna szybko przesuwa się za nogą prowadzącą. Innymi słowy, wykonaj krok do przodu jedną nogą, której stopa jest zawsze prowadzącą, a palcami tylnej stopy staraj

się dogonić piętę stopy prowadzącej, prawie jakbyś skakał. Osiągniesz galop w kilku kolejnych krokach.

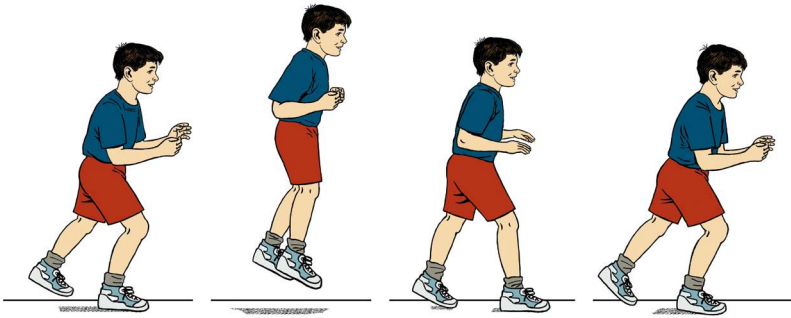
### Wskazówki do nauczania

**oczy i pozycja ciała:** patrz do przodu w kierunku poruszania się, całe ciało porusza się w pozycji pionowej z lekkim pochyleniem do przodu

**faza lotu:** wykonaj krok do przodu nogą prowadzącą i dołącz nogę tylną; obie stopy są chwilowo nad ziemią

**ręce:** zgięte, kołyszą się jednocześnie do przodu i do tyłu

**poślizg:** całe ciało porusza się płynnym, rytmicznym ruchem w przód



Galop – kluczowe elementy



### Cechy galopu

- ruchy dzieci w wieku 3-4 lat są niezręczne i niepewne
- dzieci muszą nauczyć się koordynować ruchy nóg i utrzymywać równowagę
- dzieci wykonują wyższe podskoki
- w fazie rozwoju ruch staje się bardziej płynny i skoordynowany
- dzieci zdobywają pewność siebie i umiejętność dostosowywania tempa galopu do różnych sytuacji, osiągają większą kontrolę nad ruchami nóg, równowagą i koordynacją

Galop jest stosowany przez dzieci w różnych grach, zabawach i tańcach.

## Praktyka

### Galop

#### Umiejętności ruchowe

równowaga dynamiczna, koordynacja i rytm wymagany u starszych dzieci podczas biegania, skakania i tańca

## Organizacja

**Ustawienie:** w rozsypce, w parach

## Zadanie

### Galopujący koń

Wyobraź sobie konia, który porusza się galopując i wykonaj następujący wzorzec ruchowy:

- wykonaj krok do przodu jedną nogą, której stopa jest zawsze prowadzącą, palcami tylnej stopy staraj się dogonić piętę stopy prowadzącej, prawie jakbyś skakał – obie stopy odrywają się od ziemi – ląduj na tylnej stopie, a następnie na przedniej
- zawsze kieruj obie stopy do przodu,
- ręce wykonują wymach do przodu w tym samym czasie, gdy tylna stopa porusza się do przodu
- trzymaj głowę w górze i patrz przed siebie

### Galopujący koń w wersji dla przedszkolaka

#### Wskazówki

- porozmawiaj z dziećmi o koniach, jak się poruszają
- powiedz dzieciom, że będą ćwiczyć koński galop
- pokaż dzieciom, jak galopować,

#### Kto potrafi...?

- jedną stopą zrobić krok do przodu, a drugą stopą natychmiast „kopnąć” do przodu, prawie dotykając tylnej części przedniej stopy
- galopować tak jak ja (razem z prowadzącym)
- galopując wydawać odgłosy rżenia konia (dzieci naśladują prowadzącego)

#### Wskazówka

używaj wstążki, serpentyny lub skakanki jako wodzy dla konia; podczas galopu w parach jedno dziecko delikatnie ciągnie drugie, następnie zamiana ról w parze

**Podążaj za przywódcą** – prowadzący jest przywódcą a dzieci (konie) podążają za nim w różnych kierunkach, w różnym tempie, co sprawia, że galopowanie staje się zabawą

**Galop w różnych kierunkach** – dzieci stoją w rozsypce lub w kole; na sygnał galopują, prowadzący wskazuje różne kierunki poruszania się

- koło
- ósemka
- trójkąt
- zygzak
- po liniach na sali

### Sztafeta galopujących koni

**Ustawienie:** kilka grup o parzystej liczbie uczestników; linia startu na jednym końcu sali/boiska; po drugiej stronie ustawiony znacznik – punkt zwrotny; grupy ustawiają się w rzędach za linią startu; każda grupa ma jedną skakankę – „wodze” do prowadzenia konia; pierwsza osoba jest koniem i zakłada wodze wokół talii; druga osoba w kolejce trzyma wodze tak, jakby prowadziła konia

### Ćwiczenie

- w parach (koń i przewodnik) dzieci galopują do punktu zwrotnego, okrążają go i wracają galopem na linię startu. Po dotarciu do linii startu przekazują wodze następnej parze w grupie; wygrywa grupa, która pierwsza ukończy zadanie.

## Start i zatrzymanie

### Umiejętności ruchowe

koordynacja, siła, zwinność, umiejętności stabilizacji ciała, utrzymania równowagi, skoordynowanych ruchów całego ciała, kontrola prędkości.

Zatrzymanie ruchu odgrywa istotną rolę w kontrolowaniu swojej prędkości i zatrzymywania się precyzyjnie w danym miejscu. Nabywanie umiejętności startu i zatrzymania umożliwia dzieciom uczestnictwo w różnych formach gier, zabaw i aktywności fizycznej jako podstawy do dalszego rozwoju ruchowego.

### Start – wskazówki

- głowa do góry, patrz przed siebie
- ugnij kolana i biodra, pochyl się do przodu, jedna stopa przed drugą
- ugnij łokcie, ręce gotowe do pracy naprzemianstronnej, gdy tylko nogi zaczną się poruszać
- ruszaj szybko do przodu, podnosząc kolana do góry podczas poruszania ramionami

### Zatrzymanie – wskazówki

- przenieś ciężar ciała do tyłu, lekko odchylając się oprzyj stopy mocno o podłoże obniżając pozycję ciała poprzez zgięcie kolan i bioder

## Zabawy i gry z akcentem na rozwijanie startu i zatrzymania

### Organizacja

**Ustawienie:** w rozsypance, pary, grupy

### Ćwiczenia

- **biegnij, zatrzymaj się i obróć**  
biegnij, na sygnał zatrzymaj się obniżając środek ciężkości ciała, po czym wykonaj obrót
- **biegnij, zatrzymaj się i zmień kierunek**  
biegnij, na sygnał zatrzymaj się, po czym zmień kierunek biegu
- **startowanie i zatrzymywanie**  
biegnij, na sygnał zatrzymaj się, na kolejny sygnał wystartuj i kontynuuj bieg
- **zamrażanie**  
biegnij, na okrzyk *mróz!* lub *zimno!* zatrzymaj się, zamrożony stój bez ruchu
- **biegnij i przyjmij pozycję**  
biegnij, na sygnał zatrzymaj się i przyjmij pozycję rzeźby, posągu
- **biegnij i zatrzymaj się**  
biegnij na drugą stronę sali, na sygnał bezzwłocznie zatrzymaj się, zacznij truchtać lub biec szybciej, na kolejny sygnał zatrzymaj się
- **lustro**  
grupa porusza się zgodnie z ruchami prowadzącego, który będąc naprzeciwko demonstruje różne sposoby i tempo biegu: do przodu, do tyłu w stronę prawą i lewą, zatrzymuje się co jakiś czas, a następnie dalej kontynuuje bieg

### Modyfikacja

- jak wyżej w parach, gdzie jedno dziecko prowadzi, a drugie naśladuje demonstrowane ruchy, np. bieg, zatrzymanie, start; następnie zmiana ról w parach
- **piłka do partnera**  
w parach – 1-ka podrzuca piłkę do 2-ki na odległość połowy dystansu pomiędzy nimi, 2-ka musi podbiec, chwycić piłkę i zatrzymać się.

- **piłka gopher**

- grupy 4-osobowe, troje dzieci to „susty” leżące obok siebie na brzuchu (leżenie przodem) i ponumerowane od 1 do 3; 4-te dziecko stoi naprzeciw leżących „sustów”
- kiedy prowadzący wywoła numer 1, 2 lub 3, 4-ka odbija piłkę w górę, wywołany numer wstaje i łapie piłkę, zanim odbije się od podłoga
- „suseł” otrzymuje 1 pkt za każdą złapaną piłkę, zanim się odbije; wygrywa dziecko, które pierwsze zdobędzie 5 punktów

## **Zabawy ruchowe z elementami biegu dla dzieci przedszkolnych i młodszych szkolnych<sup>1</sup>**

- **z kwiatka na kwiatek (z elementem równowagi)**

**przybory:** kolorowe krążki wycięte z papieru

**przebieg:** prowadzący rozkłada na podłodze w niewielkiej odległości od siebie kolorowe krążki – to kwiaty, dziecko to motyl, dziecko przefruwa (przebiega) z kwiatka na kwiatek, przechodząc z krążka na krążek

### **Modyfikacja**

- **ze stajni do stajni** – jak wyżej tylko dziecko jest konikiem, który galopuje ze stajni do stajni (krążki lub inne punkty orientacyjne wyznaczają miejsce stajni)

- **zrywamy truskawki (z elementem skłonu)**

**przebieg:** przy dowolnej muzyce dziecko swobodnie się porusza biegając lub galopując, na hasło prowadzącego *zrywamy truskawki* dziecko schyla się i naśladuje zrywanie truskawek z krzaczków

- **zrywamy czereśnie (z elementem wspięcia na palce i podskoku)**

**przebieg:** przy dowolnej muzyce dziecko swobodnie porusza się biegając i podskakując w rytm muzyki, na hasło prowadzącego *zrywamy czereśnie* dziecko wspina się na palce lub podskakuje naśladując zrywanie czereśni z drzewa

- **bieg przez płotki (z elementem skoku )**

**przebieg:** na podłodze są położone lub naklejone kolorowe paski (np. z bibuły), dzieci biegają i przeskakują przez paski naśladując skoki przez płotki

---

<sup>1</sup> Pamiętaj o dostosowaniu zabaw do wieku i możliwości dzieci biorących w nich udział oraz o tym, aby miejsce do zabawy było bezpieczne i przystosowane do biegania.

- **samolot (z elementem równowagi)**

**przebieg:** dziecko przy wolnych dźwiękach bębenka maszeruje po sali w różnych kierunkach, a przy szybszych dźwiękach biega po całej sali na hasło *samolot* próbuje stanąć na jednej nodze z ramionami wyciągniętymi w bok, naśladuje samolot przygotowujący się do startu, dźwięk bębenka jest sygnałem do ponownego marszu

- **wakacyjna lub poranna gimnastyka (zabawa bieżna z elementem naśladownictwa)**

**przebieg:** dziecko biega w rytm wygrywany przez prowadzącego na tamburynie; gdy prowadzący przestaje wystukiwać rytm, dziecko zatrzymuje się, prowadzący wykonuje określone ruchy (np. trzy następujące po sobie elementy ćwiczeń – skłon w przód, kłaśnięcie w dłonie, podskok), dziecko powtarza je w takiej samej kolejności, kontynuuje bieg, gdy rozbrzmiewa dźwięk tamburyna.

- **jedziemy na wakacje (zabawa orientacyjno-porządkowa)**

**przebieg:** dziecko biega przy wesołej muzyce i reaguje na hasła prowadzącego, np. *samolot, samochód, rower, hulajnoga*; dziecko wykonuje ruchy odpowiednie dla podanego hasła, np. na hasło *rower* – kładzie się na plecach, nogi unosi w górę i wykonuje ruch pedałowania itp.

- **czym podróżujemy (zabawa ruchowo-naśladowcza)**

**przebieg:** dziecko ruchem pokazuje pojazd, którym będzie się poruszać

- *wyurszamy z domu samochodem* – dziecko biega, naśladując rękami kręcenie kierownicą; *zatrzymujemy się, zostawiamy samochód na parkingu*
- *wsiadamy do samolotu*, samolot startuje – dziecko kuca, samolot unosi się – dziecko biegnie z rozłożonymi rękami, samolot ląduje – znów kuca
- *wsiadamy do pociągu* – naśladuje poruszanie się kół, *dojeżdżamy nad piękne jezioro, gdzie wsiadamy do kajaka* – maszeruje naśladując rękami ruch wiosłowania.

- **pomniki (zabawa orientacyjno-porządkowa)**

**przebieg:** dziecko porusza się w rytmie muzyki, gdy muzyka cichnie staje się pomnikiem, wymyśla różne ciekawe figury

- **hop-bęc (zabawa orientacyjno-porządkowa)**

**przebieg:** dziecko biega po sali, na hasło prowadzącego *hop* wyskakuje w górę, a na hasło *bęc* przykuca, następnie kontynuuje bieg w różnych kierunkach

- **ptaszek na gałęzi (zabawa orientacyjno-porządkowa)**

**przebieg:** ptaszek – dziecko fruwa, tj. biega poruszając rękami tak, jak ptaki skrzydłami; na hasło *ptaszku na gałąź* dziecko ustawia się przy skakance (sznurku) i kuca

- **samochody do garaży**

**przybory:** chusteczka jako chorągiewka, krążek dla dziecka

**przebieg:** dzieci wybierają miejsce na swój garaż, otrzymują od prowadzącego po jednym plastikowym krążku, ringo lub inne kółko, które będzie kierownicą; na znak *podniesiona chorągiewka* dzieci biegają swobodnie po sali, naśladują kręcenie kierownicą i wydają odgłosy pracującego silnika, np. *brum, brum*, na znak *opuszczona chorągiewka* wracają do swojego garażu

- **słoneczko i deszczyk (zabawa orientacyjno-porządkowa)**

**przebieg:** na hasło prowadzącego *słoneczko*, dziecko porusza się swobodnie po pomieszczeniu, hasło *deszczyk* jest sygnałem do przysiadu, stukania palcami w podłogę i rytmicznego powtarzania *kap, kap, kap*

- **uciekaj przed potworem**

**przebieg:** prowadzący udaje potwora, przed którym dzieci uciekają; potwór warczy, ryczy, wykonuje duże i straszące ruchy

- ważne: prowadzący powinien tak dostosować swoją prędkość, żeby być wolniejszym od dziecka, prowadzący nie musi łąpać dzieci – przede wszystkim chce, aby dzieci biegały i unikały potwora, gdy ten się zbliża
- od czasu do czasu potwór może złapać dziecko, aby je przytulić lub połaskotać
- następnie w rolę potwora wciela się dziecko i ono straszy inne dzieci próbując je dogonić

Ta aktywność rozwija zwinność oraz bieganie, startowanie, zatrzymywanie się i unikanie, kiedy dzieci próbują uciec przed potworem.

## Faza doskonalenia

### 1. Bieganie

- **ze zmianą kierunku**

- bieg w dowolnym kierunku, zmiana kierunku na sygnał – w prawo lub w lewo o 45 stopni do 180 stopni

- bieg 10 kroków do przodu i 5 do tyłu, powtórz w innym kierunku
- na sygnał bieg, powrót, skręt kontynuowanie biegu w nowym kierunku
- bieg pomiędzy obiektami, przeszkodami i wokół nich, np. bieg slalomem między tyczkami, obieganie tyczek, znaczników
- **ze zmianą poziomu – wysokości środka ciężkości ciała**
  - na sygnał bieg wysoko na palcach, na śródstopiu, z obniżeniem pozycji ciała, z dotknięciem podłoża
  - bieg niski, stopniowo zwiększając wysokość pozycji ciała itp.
- **ze zmianą sposobu poruszania się**
  - na sygnał z biegu swobodnego zmiana na inny rodzaj lokomocji: chód, skakanie, podskakiwanie, galopowanie, ślizganie się
- **różnymi krokami**
  - małymi, długimi, krótkimi, lekkimi, ciężkimi, krzyżowymi (przekładanka), na szeroko rozstawionych nogach
  - z kolanami skierowanymi na zewnątrz
- **wzdłuż wyznaczonej linii**
  - wzdłuż niewidocznej linii, którą dzieci sobie wyobrażają

### **Czy widzisz wąskie ustawienie stóp?**

- w biegu z wysokim unoszeniem kolan
- w biegu z uderzaniem kolanami o dłonie

## **2. Start i zatrzymanie**

- uczniowie biegają, na sygnał zatrzymują się, na kolejny sygnał stratuja i kontynuują bieganie
- **zamrażanie**  
bieg a na okrzyk *mróz!* lub *zimno!* uczniowie zatrzymują się, zamrażają i stoja bez ruchu
- **ruszaj się i wykonuj ruchy sportowe**  
uczniowie poruszają się i zatrzymują na sygnał, wykonują dowolną umiejętność sportową, np. rzutu piłką do kosza z wyskoku, chwytanie piłki w wyskoku, kopnięcie piłki nożnej, ważne jest poprawne wykonanie ruchu w odpowiednim tempie
- **biegnij i przyjmij pozycję**  
bieg, na sygnał zatrzymaj się i przyjmij pozycję rzeźby, posągu

- **żółt i zajęc**

na hasło *żółt* dzieci biegną powoli, a na hasło *zajęc* przyspieszają i unoszą wysoko kolana

- **kucyk w stajni**

każdy uczeń ma swoją stajnię, np. obręcz, szarfa lub woreczek z grochem; na pierwszy sygnał dzieci galopują lekko jak kucyki, a na sygnał *stajnia* dzieci kłusują do swojej stajni i tam dalej lekko kłusują w miejscu

- **przybijanie piątek**

dzieci poruszają się w różnych kierunkach, na sygnał biegną w kierunku partnera, z wyskokiem w górę przybijają piątkę (przybicie piątki na szczycie skoku)

### 3. Ruszaj się i wykonuj zadania na sygnał

- bieg z rękami w różnych pozycjach: krążenia, wymachy, nad głową, utrzymywanie ramion sztywno przy bokach tułowia itp.
- bieg z wykonywaniem różnych ćwiczeń w chwili zatrzymania się na sygnał, indywidualnie lub z partnerem, np. ćwiczenia równoważne w staniu na jednej nodze, siad skrzyżny, siad równoważny, ustawienie się tyłem do partnera, przyjęcie dowolnej pozycji razem z partnerem, twister czyli obrót wokół własnej osi itp.
- **biegnij, zatrzymaj się i obróć<sup>2</sup>**
  - bieg, zatrzymanie się na sygnał, obrót o 180°, o 360°, dalej bieg
  - wybieramy punkt daleko od siebie – bieg do niego, obrót i powrót bez zderzania się z innymi osobami
  - bieg do przodu, skok, obrót w powietrzu aby zmienić kierunek
- **poruszanie się na dwóch nogach i czterech kończynach**

dzieci poruszają się w pozycji wyprostowanej, na sygnał przechodzą do ruchu w pozycji na czworakach

- **bieg pomiędzy liniami**

wyznacz dwie równoległe linie oddalone od siebie na 5-10 m; biegi połączone z różnymi ruchami pomiędzy wyznaczonymi liniami w określonym czasie (5, 10, 15 sek.), dzieci liczą, ile razy pokonają odległość między dwoma liniami mody-

---

<sup>2</sup> Aktywność przygotowująca do rozwijania umiejętności technicznych w grach ruchowych i zespołowych. Można to połączyć z wizualizacją – dzieci wyobrażają sobie, że są koszykarzami lub piłkarzami nożnymi.

fikując ruchy biegowe np. bieg z podskokami, bieg bokiem, z obrotem itp. (modyfikacji dokonuje prowadzący)

#### 4. Tajemny ruch

Prowadzący zapisal na kartce kilka zadań ruchowych związanych z bieganiem; zadania przedstawia uczniom, wybiera jedno zadanie nie informując uczniów które.

- na hasło *chcę żebyś pokazał tajemny ruch* każdy uczeń wybiera sobie zadanie (spośród przedstawionych przez nauczyciela) i wykonuje je; na sygnał prowadzącego dzieci zatrzymują się
- nauczyciel sprawdza, czy któreś dziecko wybrało zadanie, które miał na myśli
- uczniowie, którzy odgadli zadanie, prezentują je
- wszyscy pozostali naśladują prezentowany ruch
- jeśli nikt nie odgadnie zadania wybranego przez prowadzącego, zabawę powtarzamy

#### 5. Samoloty

- uczniowie to samoloty, które na sygnał *start* odlatują z wyciągniętymi ramionami, nurkując, obracając się i szybując
- kiedy otrzymają polecenie lądowania, padają bezpiecznie na podłogę do pozycji leżąc przodem symulując samolot w spoczynku
- aby uruchomić silniki i wystartować muszą wykonać np. serię pompek (tj. ugięć ramion w podporze przodem) i poruszać się w górę i w dół symulując hałas silników

#### 6. Odliczanie

- prowadzący i dzieci rozpoczynają odliczanie do startu: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 start!
- dzieci na komendę *start* wyskakują w górę i biegną w różnych kierunkach, na komendę *stop* zatrzymują się!

#### 7. Przejście przez rzekę

- wyznacz rzekę o szerokości np. sali gimnastycznej – dwie linie będą jej brzegami

- należy przekroczyć rzekę z jednej strony na drugą wykonując różne ruchy lokomocyjne, np. ślizgając się, podskakując, biegając wolno i szybko, bokiem i tyłem, skacząc, a na końcu dzieci same wymyślają swój ruch lokomocyjny, którym chcą przepawić się przez rzekę

## 8. Europejskie biegi rytmiczne<sup>3</sup>

Styl europejski to lekki, rytmiczny bieg przy akompaniamencie np. bębna lub tamburyna:

- można biegać po kole, w rzędzie lub w szeregu, a także w formacji rozproszonej
- klaskanie w rytm bębna pomaga wprowadzić dzieci w bieg rytmiczny
- klaszcząc dzieci dodają szuranie stopami w miejscu zachowując rytm, a następnie biegną w miejscu bez klaskania; kiedy nauczą się rytmicznie biegać mogą biec w formacji gęsiego/w rzędzie, równo wykonując ruchy jak osoba prowadząca z przodu, zachowując odpowiedni odstęp i unosząc kolana

Z rytmicznym schematem biegu można połączyć wiele ciekawych rozwiązań:

- na sygnał, podwójnego bębnienia uczniowie zastygają w miejscu, na jedno uderzenie w bęben ponownie biegną rytmicznie
- na sygnał wykonują obrót w czterech krokach biegowych unosząc wysoko kolana
- podczas biegu dzieci klaszczą w dłonie co czwarte uderzenie bębna albo zamiast klaskania biegacze wydają okrzyk *hej!* na czwartym takcie, podnosząc jednocześnie rękę z zaciśniętą pięścią w górę
- dzieci biegną jedno za drugim (rzędem) podążając ścieżką wyznaczoną przez prowadzącego, na sygnał dzieci biegną w formacji rozproszonej, na kolejny sygnał biegną w formacji koła; dzieci biegnąc na sygnał przechodzą od lekkiego, bezgłośnego biegu do cięższego z przytupem; muzyka (delikatna, intensywna) lub bęben (delikatny, mocne uderzenie) mogą regulować rodzaj biegu: lekko, ciężko
- w biegu po kole dzieci na hasło *centrum* biegną 4 kroki do środka koła, a potem 4 kroki na zewnątrz koła

<sup>3</sup> Rytmiczne bieganie (*rhythmic running*) jest wykorzystywane w wielu krajach europejskich na początku codziennych lekcji i to nie tylko lekcji WF.

- dzieci biegają i przyjmują różne formacje na sygnał prowadzącego, np. koło, kwadrat, trójkąt, pięciokąt itp., bez zatrzymywania się, cały czas kontynuując bieg
- dzieci poruszają się idąc zgodnie z frazami muzycznymi, w rytm muzyki, a następnie biegają zgodnie z rytmem
- dzieci biegają w różnych kierunkach, ze zmianą kierunku podczas głośnego dźwięku frazy muzycznej
- muzyczny relaks – dzieci biegają, a kiedy usłyszą muzykę spokojną, relaksującą, kładą się, zamykają oczy i skupiają się na oddechu, kiedy muzyka ucichnie ponownie biegają, ale delikatnie, swobodnie i rytmicznie

## 9. Ćwiczenia czasu reakcji

### Szymon mówi

- użyj poleceń związanych z bieganiem, takich jak *Szymon mówi, biegnij* lub *Szymon mówi, stop* aby poprawić czas reakcji podczas zadań biegowych
- użyj **wskazówek wizualnych lub dźwiękowych**, np. flag, pachołków lub sygnałów gwizdka, w celu zachęcania dzieci do szybkiej reakcji i wykonywania określonych zadań, takich jak bieg lub zmiana kierunku

### Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej

- ćwiczenia wymagają szybkiej pracy nóg i szybkich reakcji
- dzieci wykonują różne wzorce pracy nóg, takie jak ruchy z boku na bok lub szybkie kroki do przodu i do tyłu, koordynując ruchy nóg z ruchami rąk
- dzieci starają się wykonywać ruchy coraz szybciej i płynniej

### Gry z piłką

- zbijak lub gra do 5 podań itp.; czynności te wymagają szybkich reakcji na nadlatujące piłki, poprawiając koordynację ręka-oko i szybkość reakcji

## 10. Trening interwałowy

- włącz trening interwałowy do sesji biegowych
- ustaw znaczniki w określonych odległościach i pozwól dzieciom biegać między znacznikami z różną prędkością lub w odpowiedzi na sygnały dźwiękowe (gwizdek) lub polecenia słowne

## Reaktywne ćwiczenia biegowe

- twórz reaktywne ćwiczenia biegowe, podczas których dzieci muszą reagować na przeszkody lub zmieniające się warunki, np. ustaw pachołki lub przeszkody wzdłuż ścieżki biegowej i poinstruuuj dzieci, aby reagowały przeskakując, biegnąc slalomem lub zmieniając kierunek, gdy napotkają przeszkodę

## Ćwiczenia obserwacji wzrokowej

- aby poprawić zdolność do szybkiej obserwacji obiektów, użyj przedmiotów, takich jak piłki tenisowe lub kolorowe pachołki, krążki, aby dzieci skupiły się na śledzeniu ruchu lub zmian kolorów tak szybko i dokładnie, jak to możliwe; np. zabawa *samochody* – dzieci poruszają się, gdy prowadzący pokazuje krążek zielony, a zatrzymują, gdy zobaczą krążek czerwony; dzieci na sygnał prowadzącego biegną do określonego koloru pachołka (pachołki w różnych kolorach rozstawione na sali)

## Uwzględnij gry i wyzwania

- uczynić zadania związane z czasem reakcji przyjemnymi, zmieniając je w grę lub wyzwanie
- zorganizuj mini wyścig z przeszkodami, w którym dzieci muszą pokonywać różne przeszkody i szybko reagować, aby dotrzeć do mety; mierz czas ich występów i zachęcaj do przyjaznej rywalizacji, np. wyścigi rzędów – każdy zespół pokonuje ten sam tor przeszkód rywalizując ze sobą i zdobywając punkty za zwycięstwo. Przykładowy tor przeszkód: bieg do pachołka i jego obiegnięcie, dalej bieg do materaca, po którym należy się przeczołgać, powstanie i bieg przodem do 3 znaczników ustawionych w linii, które należy pokonać slalomem, a następnie powrócić do zespołu przybijając piątkę z kolejnych zawodnikiem, który rozpoczyna pokonywanie toru

**Pamiętaj!** Konsekwencja i postęp są ważne. Regularnie powtarzaj ćwiczenia reakcji, aby umożliwić dzieciom rozwijanie i doskonalenie umiejętności szybkiego reagowania. W miarę jak dokonują postępu, stopniowo zwiększaj złożoność lub szybkość ćwiczeń, aby przez cały czas doskonalić ich czas reakcji.

## Zabawy i gry biegowe dla dzieci starszych

### 1. Berek

- klasyczny berek, zabawa w której jeden gracz jest berkiem i próbuje oznaczyć (np. dotknąć) pozostałych graczy
- oznaczony przez berka gracz staje się berkiem i kontynuuje pogoń za innymi dziećmi
- można grać w różnych środowiskach – na otwartych przestrzeniach (boiska, place zabaw) i w pomieszczeniach zamkniętych (sale gimnastyczne)
- znanych jest wiele odmian berków, które można modyfikować wg własnego uznania

### 2. Wyścigi sztafetowe

- to gry ruchowe, w których uczestnicy, trzymając w ręku pałeczkę (lub dowolny inny przedmiot), na zmianę pokonują określony dystans, po przebiegnięciu którego przekazują pałeczkę następnemu biegaczowi
- zabawa zachęca do pracy zespołowej, rozwija szybkość i koordynację
- możesz organizować wyścigi sztafetowe wielu drużyn i na różnych dystansach

### 3. Czerwone światło, zielone światło

- w zabawie jeden gracz jest *sygnalizacją świetlną* i stoi tyłem do innych graczy ustawionych na linii w szeregu; kiedy sygnalizacja świetlna mówi *zielone światło*, gracze zaczynają biec w kierunku sygnalizacji, a kiedy mówi *czerwone światło*, gracze muszą zatrzymać się
- sygnalizacja świetlna od czasu do czasu odwraca się, aby złapać poruszających się graczy, a złapani muszą wrócić na linię startu, pierwszy gracz, który dotrze i oznaczy (dotknie) sygnalizację świetlną, staje się kolejną sygnalizacją świetlną – następuje zmiana ról i gra toczy się dalej

### 4. Raz-dwa-trzy Baba Jaga patrzy

- Baba Jaga stoi tyłem do dzieci ustawionych w szeregu po przeciwnej stronie sali, dzieci poruszają się do przodu np. biegnąc, w momencie gdy

Baba Jaga nie patrzy (ustawiona jest tyłem do dzieci), ale gdy się obraca na hasło *raz-dwa-trzy Baba Jaga patrzy*, dzieci muszą się zatrzymać; kto się porusza przechodzi na koniec sali i rozpoczyna pokonywanie dystansu od nowa; dziecko które pierwsze dotrze do Baby Jagi, zmienia ją i rozpoczyna ponownie zabawę

### 5. Tor przeszkód

- zbuduj tor przeszkód używając pachołków, obręczy, lin, opon lub innych dostępnych przyborów
- głównym elementem pokonywania toru będzie bieg połączony np. z podskokami, skokami, przeskokami, biegiem po slalomie lub według inwencji twórczej dziecka
- dzieci pokonują przeszkody tak szybko, jak to możliwe
- ćwiczenie kształtuje zwinność, koordynację i umiejętność rozwiązywania problemów

### 6. Zdobyć flagi

- podziel graczy na dwie drużyny, każda z nich ma „flagę” umieszczoną na swoim terytorium
- celem jest wbiegnięcie na terytorium przeciwnika, złapanie jego flagi i przyniesienie jej z powrotem na swoją stronę bez bycia oznaczonym (czyli złapanym) przez przeciwników
- gra promuje strategię, pracę zespołową i wytrzymałość

### 7. Szymon mówi

- prowadzący wydaje polecenia, np. *Szymon mówi, biegnij do drzewa*, a uczestnicy muszą postępować zgodnie z instrukcjami tylko wtedy, gdy są poprzedzone słowami *Szymon mówi...*
- gracze, którzy wykonają polecenie bez frazy *Szymon mówi*, wymyślają jedno atrakcyjne ćwiczenie dla całej grupy poprzedzając je hasłem *Szymon mówi*
- gra łączy bieganie z umiejętnością słuchania i realizacją wskazanych zadań

Dorota Groffik

## Literatura

1. Pangrazi R., 2007, *Dynamic physical education for elementary school children*. Arizona State University. Person Education, Inc. Benjamin Cummings.
2. <https://activeforlife.com/activities/>
3. <https://www.wslhd.health.nsw.gov.au/Healthy-Children/Our-Programs/Munch-Move/Fundamental-Movement-Skills>
4. <https://physicalliteracy.ca/resources/>

## 2.3. PODSKOKI NA JEDNEJ NODZE (*hopping*)

### Opis

Podskoki na jednej nodze (1N) stanowią rytmiczną czynność lokomocyjną polegającą na powtarzającym się sprężystym wybiciu w górę z jednej nogi oraz lądowaniu na tej samej nodze. Mogą one być wykonywane w miejscu lub z przemieszczaniem ciała w przód, w tył lub na boki. Podskoki są aktywnością jednostronną, ale wymagają zaangażowania obydwu stron ciała. Strona „nieskacząca” wspomaga utrzymanie równowagi oraz generuje większy napęd podczas odbicia. Podskoki stanowią fundamentalną umiejętność ruchową, która kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. Umiejętność pojedynczego podskoku na obu nogach pojawia się około 3 roku życia, a około 5 roku większość dzieci potrafi wykonać kilka podskoków na 1N. W wieku 7 lat 60% dzieci ma dobrze rozwiniętą umiejętność skakania na 1N.

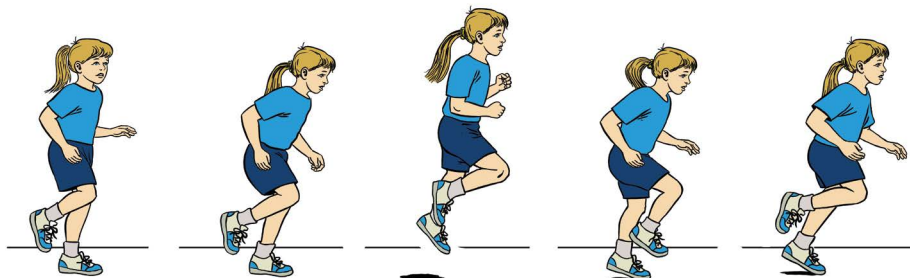
Podskoki na 1N uznawane są za najtrudniejszą formę skoków podstawowych, gdyż wymagają prawidłowej organizacji czasowo-przestrzennej pomiędzy poszczególnymi segmentami ciała. W czasie podskoku dzieci muszą wygenerować wystarczającą siłę, aby unieść ciało nad powierzchnię ziemi, wprawiając je w fazę lotu oraz utrzymać równowagę na 1N podczas fazy lądowania. Wykonanie serii kolejnych podskoków wymaga wyczucia rytmu i prawidłowej koordynacji ruchowej.

Podskoki na 1N pomagają dziecku rozwijać siłę mięśni nóg oraz równowagę dynamiczną. Umożliwiają doskonalenie kontrolowanego, rytmicznego i asymetrycznego ruchu. Są wykorzystywane w zaawansowanych czynnościach ruchowych w sporcie, w zabawach i grach ruchowych oraz w różnych formach tańca.

### Pamiętaj o zasadach wykonywania ruchu

- w trakcie podskoków wzrok jest skierowany przed siebie, tułów i głowa stabilne

- w fazie odbicia od podłoża ciężar ciała zostaje przeniesiony z pięty na śródstopie (przód stopy), noga podporowa dąży do pełnego wyprostowania w stawie kolanowym
- noga przeciwna do nogi podporowej równoważy ciało w ruchu oraz wspomaga podskok poprzez wykonywanie ruchu wahadłowego w trakcie fazy wybicia z podłoża; jest zgięta w stawie biodrowym oraz kolanowym, lekko rozluźniona
- ramiona ugięte w łokciach, wspólnie wykonują energiczne ruchy w tył a następnie w górę w przód; poprzez skoordynowanie ruchu rąk z wysokością wspomagają ruch nóg generując dodatkowy napęd
- w fazie lądowania kolano nogi podporowej jest lekko ugięte, aby zamortyzować lądowanie; ciężar ciała przejmowany jest początkowo przez śródstopie a następnie przetaczany jest na piętę



Podskoki na jednej nodze – kluczowe elementy



### Wskazówki do nauczania

Komunikaty, które możesz skierować do dzieci:

- stań ze stopami i ramionami rozstawionymi na szerokość bioder
- skieruj wzrok przed siebie
- ugnij jedną nogę w kolano unosząc ją nad podłożem
- ugnij lekko kolano nogi, na której stoisz
- ugnij łokcie, pamiętaj, aby ich nie usztywniać
- energicznie odbij się stopą od podłoża, aby ciało mogło unieść się nad ziemię
- podczas lądowania ponownie ugnij kolano nogi, na której będziesz lądować, aby zamortyzować uderzenie o podłoże

### Fazy uczenia się

#### Faza odkrywania

Na tym etapie dzieci lubią eksperymentować ze skakaniem i odkrywać właściwości podskoków.

#### Charakterystyka podskoków na etapie eksploracji (około 3-5 rok życia):

- wczesne wzorce skakania charakteryzują się brakiem lub tylko niewielkim uniesieniem ciała nad podłoże, podskok osiąga bardzo małą odległość lub wysokość
- dziecko często traci równowagę, podskoki są arytmiczne, nieregularne, dziecko nie jest zdolne do skakania w sekwencji
- tułów znajduje się w pozycji pionowej
- zaangażowanie rąk oraz nogi nieskaczącej w ruchu jest ograniczone; noga ta jest nieaktywna, zwykle wysoko i sztywno utrzymywana z przodu lub z boku ciała; ramiona pracują nieefektywnie
- w fazie odbicia od podłoża noga podporowa nie jest w pełni wyprostowana
- w fazie lądowania ciężar ciała, z powodu braku amortyzacji przez zgięte kolano i staw skokowy, jest przejmowany przez płaską stopę

#### Faza rozwojowa

Na tym etapie dzieci ćwiczą technikę podskakiwania biorąc udział w grach i zabawach oraz różnorodnych aktywnościach ruchowych.

#### Charakterystyka podskakiwania w fazie rozwojowej (około 6-7 rok życia):

- tułów lekko pochylony do przodu
- ramiona stopniowo zaczynają wspomagać ruch podskoku pracując symetrycznie i synchronicznie z pracą nóg; poruszają się energicznie do przodu i do tyłu, ale jeszcze nie do końca w rytmie
- noga nieskacząca, wykonując ruch wahadłowy (szybkie zginanie i prostowanie), pełni funkcję „pompy,” która generuje napęd w górę i w przód
- podczas lądowania kolana zginają się
- równowaga nie jest jeszcze w pełni kontrolowana
- dzieci opanowują umiejętność podskakiwania w miejscu, są zdolne do wykonywania krótkiej serii podskoków w przód; poprawia się płynność podskoków

#### Faza wzmacniania/utrwalania

Dzieci wykorzystują umiejętność podskakiwania w różnych kontekstach i zadaniach ruchowych takich jak gry, zabawy oraz w dyscyplinach sportowych.

### Charakterystyka podskoków na etapie wzmacniania/utrwalania (od ok. 8 roku życia):

- noga nieskacząca służy do wspomagania odbicia, dodając siły i rozpędu
- ramiona w sposób skoordynowany poruszają się w rytm skakania
- tułów pochyla się do przodu
- w fazie odbicia oraz w fazie lądowania ciężar ciała przejmuje śródstopie
- rozwija się umiejętność skoordynowanych podskoków w przód w sekwencji po linii prostej
- zwiększa się wszechstronność wzorca podskoku; dziecko stopniowo opanowuje umiejętność skakania do tyłu i na boki, potrafi wykonywać podskoki alternatywnie prawą lub lewą nogą

## PRAKTYKA

### Faza odkrywania

#### 1. Odkrywamy podskoki na 1N

#### Umiejętności ruchowe

równowaga dynamiczna, skakanie w różnych kierunkach (przód, tył, ze zmianą kierunku) oraz w różnym tempie (szybko, wolno) i z różną amplitudą (wysoko, nisko)

#### Organizacja

**Przybory:** liny, obręcze, krążki, stożki, pachołki, opcjonalnie odtwarzacz mp3 lub instrument muzyczny do wystukiwania rytmu

**Ustawienie:** dzieci rozstawione na wyznaczonym obszarze o równej powierzchni z rozłożonymi przyborami do przeskakiwania

#### Ćwiczenia

Dzieci odkrywają różne sposoby podskakiwania



### **Czy potrafisz podskakiwać na jednej nodze ...?**

- w miejscu, do przodu/do tyłu/na boki
- tak cicho/głośno/ jak tylko potrafisz
- tak szybko/wolno jak tylko potrafisz
- tak delikatnie/mocno jak tylko potrafisz
- trzy razy na prawej nodze/trzy razy na lewej nodze
- wykonując naprzemienne twarde i miękkie lądowanie
- przez linę, do obręczy, na dysk, wokół pachotków
- tak wysoko, jak to tylko możliwe, tak nisko jak to możliwe, na średniej wysokości
- na odległość bez użycia ramion/używając tylko jednej ręki
- używając stóp naprzemiennie co osiem/cztery/dwa podskoki
- jednocześnie z partnerem/posuwając się do przodu trzymając się za ręce/ twarzą do siebie/naśladując podskoki partnera jak w lustrze
- najdalej jak potrafisz
- w rytm muzyki/w rytm wyklaskiwany przez nauczyciela/wygrywany na instrumencie

### **Czy potrafisz podskakując na 1N obracać się w powietrzu...?**

- wykonując ćwierć obrotu/pół obrotu/pełny obrót

### **Czy widzisz...?**

- kreatywność dzieci
- wzrok skierowany przed siebie
- miękkie lądowanie, czyli ugięcie w fazie lądowania biodra, kolana i stopy nogi odbijającej w celu amortyzacji
- odbicie i lądowanie na przedniej części stopy
- efektywne zaangażowanie ramion w trakcie ruchu

### **Możesz zapytać...**

- Który wariant podskoków był najtrudniejszy?
- Czy w trakcie podskoków na 1N potrzebujemy ruchu ramion? Jak należy ich używać?
- Na której nodze łatwiej jest ci podskakiwać?

### **Modyfikacje**

- Podskakuj z instruktorem: w małych grupach, wyznaczone dziecko (instruktor) wymyśla sekwencję podskoków, zgodnie z którą podskakują pozostałe dzieci.
- Podążaj za przewodnikiem: jedna osoba prowadzi 3-4 osobową grupę dzieci.

## Faza rozwijania

### 2. Podskoki daleko i wysoko

#### Umiejętności ruchowe

podskoki w górę, na odległość, w sekwencji, równowaga statyczna i dynamiczna

#### Organizacja

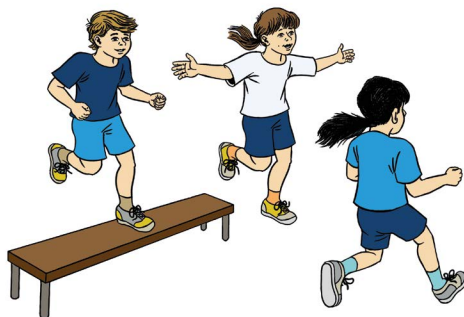
**Przybory:** pachołki, stożki, niska platforma (ławka, blat skrzyni), kreda, sznurek/liny

**Ustawienie:** dzieci rozmieszczone w małych grupach na wyznaczonym polu gry

#### Ćwiczenia

##### Czy potrafisz...?

- stanąć na jednej nodze, podskoczyć trzy razy z rzędu tak wysoko, jak tylko potrafisz, a następnie zatrzymać się lądując na ugiętej nodze
- stanąć na jednej nodze i wykonać na przemian wysokie i niskie podskoki
- stanąć na jednej nodze i podskakiwać nad ułożonymi na podłożu lub narysowanymi kredą liniami (rozłóż liny na podłożu równoległe do siebie, jak szczeble drabiny, lub wykorzystaj drabinkę koordynacyjną)
- przeskakiwać przez niskie pachołki rozłożone w linii
- przeskoczyć przez cztery przeszkody w rzędzie: wskoczyć na platformę i z niej zeskoczyć, zrobić dwa kroki i podskoczyć tak wysoko, jak tylko potrafisz – krok, krok i podskok; kiedy wylądujesz, staraj się utrzymać równowagę stojąc na nodze, na której wylądowałeś



##### Czy widzisz ... ?

- efektywne zaangażowanie ramion podczas podskoku
- miękkie lądowanie z możliwością utrzymania równowagi na jednej nodze

- umiejętność zmieniania wysokości podskoku (nisko, wysoko)

### Możesz zapytać...

- Czy jest różnica między skakaniem wysoko a skakaniem daleko?
- Czy odczuwasz zmęczenie mięśni nóg?

### Modyfikacja

- Podskakuj na przemian: wykonaj określoną liczbę podskoków na prawej a następnie na lewej nodze, np. wykonaj dwa podskoki na prawej a następnie trzy na lewej nodze.

## 3. Skaczące nutki

### Umiejętności ruchowe

podskoki w miejscu, równowaga statyczna i dynamiczna, bezpieczne lądowanie

### Organizacja

**Przybory:** obręcze gimnastyczne w liczbie odpowiadającej liczbie dzieci, odtwarzacz mp3 z muzyką lub instrument muzyczny

**Ustawienie:** dzieci rozstawione na wyznaczonym polu zabawy; na podłożu rozłożone obręcze gimnastyczne

### Ćwiczenie



Na dźwięk muzyki dzieci poruszają się w polu wyznaczonym do zabawy w sposób określony przez prowadzącego. Kiedy muzyka ucichnie dzieci wskakują każde do swojej obręczy i podskakują w miejscu na jednej nodze do momentu, gdy ponownie usłyszą muzykę, wtedy wyskakują z obręczy i znów poruszają się w określony przez prowadzącego sposób. Wykorzystuj różne sposoby lokomocji: marsz w przód, marsz w tył, bieganie, skakanie obunóż, galop, podskakiwanie (*skipping*).

## 4. Sztafeta długich podskoków

### Umiejętności ruchowe

podskoki na odległość, równowaga statyczna i dynamiczna, bezpieczne lądowanie

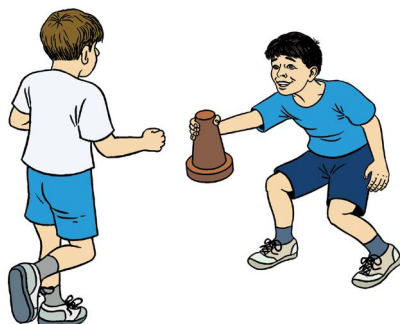
### Organizacja

**Przybory:** pachotki po jednym na drużynę

**Ustawienie:** drużyny, każda o takiej samej liczbie dzieci, ustawiają się przed linią startu w polu gry

### Ćwiczenie

Pierwsza osoba w każdej drużynie staje na linii startu; wykonuje podskok jak najdalej. Pachotek zostaje umieszczony w miejscu pierwszego kontaktu nogi skaczącego z podłożem, od pachotka druga osoba wykonuje jak najdalszy podskok; pachotek przesuwany jest w miejsce wylądowania nogi drugiej osoby. Sztafeta trwa do momentu, kiedy wszystkie osoby z drużyny wykonają próbę. Zwycięża drużyna, która skoczyła najdalej.



### Czy widzisz ... ?

- zapoczątkowanie odbicia efektywnym ruchem ramion do przodu i do góry, wspomagające podskok
- zaangażowanie w ruch kończyny dolnej nieskaczącej w celu nadania rozpędu
- bezpieczne lądowanie na ugiętej nodze

### Możesz zapytać...

- Co można zrobić, aby podskokiem na 1N skoczyć dalej?
- Jak bezpiecznie wylądować?

## 5. Podskakująca sztafeta z rzutami do celu

### Umiejętności ruchowe

podskakiwanie, równowaga statyczna i dynamiczna, orientacja w przestrzeni, rzuty do celu, koordynacja oko-ręka

### Organizacja

**Przybory:** pojemniki/wiaderka, woreczki z grochem

**Ustawienie:** drużyny, każda o takiej samej liczbie osób, ustawiają się przed linią startu na wyznaczonym polu; na linii startu oraz za linią mety dla każdej drużyny ustawiony jest pojemnik; w miejscu startu w pojemniku znajdują się woreczki w liczbie odpowiadającej liczbie uczestników

### Ćwiczenie

Pierwsza osoba w drużynie staje na linii startu, na sygnał zabiera woreczek z pojemnika i rzuca w kierunku drugiego pojemnika. Następnie podskakuje na jednej nodze do miejsca, gdzie upadł woreczek, podnosi go i z tego miejsca ponownie wykonuje rzut woreczkiem do pojemnika. Jeśli woreczek trafi do celu, osoba wraca biegiem na miejsce startu, a kolejny uczestnik z drużyny rozpoczyna takie samo zadanie. Jeśli za drugim razem nie uda się trafić do pojemnika, uczestnik podskakuje do miejsca, gdzie upadł woreczek, zabiera go i wraca biegiem na linię startu, zadanie rozpoczyna kolejna osoba z drużyny. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza wrzuci wszystkie woreczki do pojemnika za linią końcową.

### Czy widzisz ...?

- pozytywne emocje uczniów (towarzyszące im podczas wykonywania ćwiczenia)
- odbicia z efektywnym ruchem ramion do przodu i do góry, wspomagające podskoki

### Modyfikacje

- Możesz dostosować stopień trudności do umiejętności uczestników poprzez wydłużanie dystansu. Zmieniaj sposoby lokomocji np. powrót na linię startu podskokami na jednej nodze, na dwóch nogach itp.

## Faza utrwalania

### 6. Gra w klasy

#### Umiejętności ruchowe

równowaga dynamiczna, podskoki w sekwencji, koordynacja oko-ręka

#### Organizacja

**Przybory:** kreda do rysowania wzoru klas, woreczki z grochem lub kamyczki

**Ustawienie:** grupy 2-3 osobowe rozmieszczone na wyznaczonym polu przy stanowiskach do gry w klasy

#### Ćwiczenia

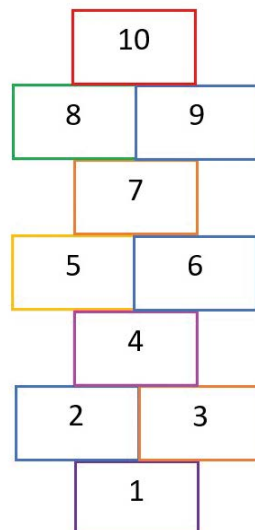
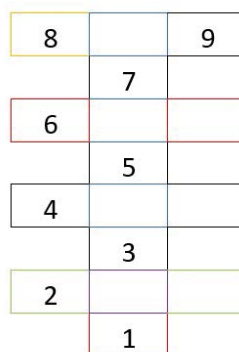
Grupy na zmianę grają w różne warianty gry w klasy.

#### Prosta gra w klasy

Uczestnicy skaczą na jednej nodze w polach oznaczonych cyframi oraz na dwóch nogach w polach pustych.

#### Tradycyjna gra w klasy

Uczestnik staje na wyznaczonym miejscu (np. na linii) i rzuca woreczek z grochem na pole z numerem 1. Jeśli trafi, to skacze na jednej nodze po kolei na każde kolejne pole aż do pola numer 10. Następnie wraca skacząc po polach od 10 do 1 zabierając po drodze woreczek. Jeśli uczestnik wykona zadanie prawidłowo, to zalicza pierwszą klasę. Klasa jest zaliczona, jeśli uczestnik wykona prawidłowy rzut woreczkiem na odpowiednie pole, a następnie bezbłędnie (tj. nie naskakując na linię, skacze w odpowiedniej kolejności, nie straci równowagi) przeskoczy na jednej nodze przez wszystkie 10 pól oraz wróci zabierając woreczek. W kolejnej rundzie uczestnik rzuca woreczek na pole numer 2 i ponownie wykonuje skoki jak w pierwszej rundzie. Gra kontynuowana jest przez kolejne 10 pól. Jeśli nie uda się trafić woreczkiem w wyznaczone pole uczestnik traci kolejkę. Wygrywa uczestnik, który jako pierwszy zaliczy wszystkie 10 klas.



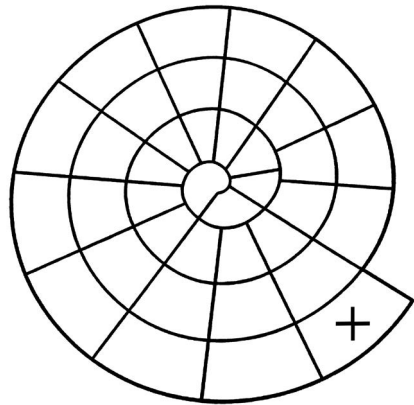
### Drabinka w klasy

Kolejno każdy z graczy rzuca woreczek z grochem na pole o numerze 1, następnie przeskakuje na jednej nodze nad nim stając na polu 2 (opcjonalnie stojąc na jednej lub dwóch nogach), podnosi worek z grochem i wskazuje na pole 1, po czym zeskakuje z drabiny. W kolejnej rundzie gracz rzuca worek z grochem na pole 2, wskazuje na pole 1, przeskakuje nad polem 2, zatrzymuje się na polu 3, podnosi worek, następnie wracając wskazuje kolejno na pole z numerem 2, 1 i wreszcie zeskakuje z drabiny. Gra kontynuowana jest w górę, a następnie w dół drabiny. Wygrywa gracz, który jako pierwszy wejdzie i zejdzie z drabiny. Jeśli gracz nie trafi woreczkiem w odpowiednie pole, naskoczy na linię lub straci równowagę traci kolejkę.

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

### Ślimak

Po kolei każdy z graczy skacze na jednej nodze przez wszystkie pola, aż do pola znajdującego się w środku ślimaka. Następnie w ten sam sposób wraca. Kiedy bezbłędnie ukończy zadanie na wybranym przez siebie polu umieszcza woreczek. W tym polu żaden inny gracz nie może się zatrzymać z wyjątkiem osoby, do której należy woreczek i która może w tym miejscu zatrzymać się i odpocząć. Zwycięża gracz, który ma najwięcej pól oznaczonych woreczkiem. Gracz, który naskoczy na linię lub straci równowagę podczas skakania, traci kolejkę.



### Czy widzisz ...?

- podskoki ze zmianą nogi odbijającej w wyniku zmęczenia
- ruchy ramion wspomagające utrzymanie równowagi
- bezpieczne lądowanie na ugiętej nodze

### Możesz zapytać...

- Który wariant gry w klasy był najłatwiejszy i dlaczego?
- Czy podczas podskoków na ślimaku w wyniku zmęczenia musiałeś zmieniać nogę odbijającą?

## 7. Skaczące papier, kamień, nożyce

### Umiejętności ruchowe

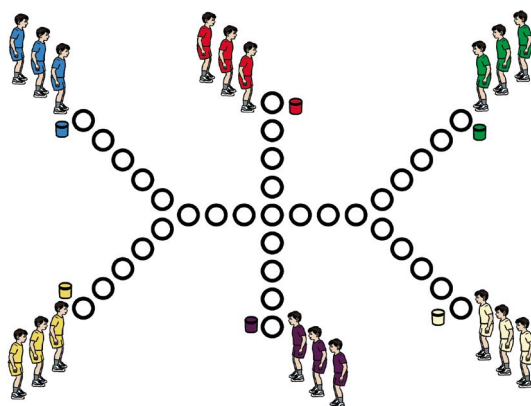
równowaga statyczna i dynamiczna, podskoki w sekwencji, podskoki ze zmianą kierunku, orientacja w przestrzeni

### Organizacja

**Przybory:** obręcze gimnastyczne lub hula-hop, woreczki z grochem lub żetony/ kapsle, pachołki, wiaderka/pojemniki

**Ustawienie:** drużyny 3-6 osobowe. Każda drużyna stoi przy swoim pachołku; obręcze hula-hop rozłożone na podłożu w kształcie płatka śniegu, na każdym końcu umieszczone są pachołki oraz pojemniki, w których znajdują się woreczki/ żetony

### Ćwiczenia



W tym samym momencie z każdej drużyny startuje jedna osoba. Uczestnicy skacząc na jednej nodze wskazują do każdej kolejnej obręczy poruszając się po planszy wyznaczonej przez obręcze. Zadaniem jest dotarcie do pachołka innej drużyny w celu zdobycia woreczka. Osoba skacząca może napotkać na swojej drodze osobę z innej drużyny. Gracze, którzy się spotkają grają w grę *kamień, papier, nożyce*. Osoba, która przegrała schodzi z planszy i wraca do swojego zespołu. Wygrany kontynuuje skoki. Gdy doskoczy do końca planszy zabiera woreczek z pojemnika innej drużyny, opuszcza planszę i biegiem wraca na miejsce startu. Zdobyty woreczek umieszcza w pojemniku swojej drużyny. Zejście gracza z planszy pozwala rozpocząć grę kolejnej osobie z drużyny. Wygrywa drużyna, która w momencie zakończenia gry ma najwięcej woreczków.

### Czy widzisz ...?

- pozytywne emocje oraz zaangażowanie w grę z rówieśnikami
- podskoki z zamianą nóg w wyniku zmęczenia

### Możesz zapytać...

- Czy ramiona mogą pomagać w utrzymaniu równowagi na jednej nodze?
- Czy podczas skakania odczuwałeś zmęczenie nogi, na której skakałeś?

### Modyfikacja

- Obręcze można układać w dowolnej konfiguracji w zależności od liczby uczestników zabawy.

## 8. Kolorowe podskoki

### Umiejętności ruchowe

równowaga statyczna i dynamiczna, podskoki w sekwencji, podskoki ze zmianą kierunku, orientacja w przestrzeni

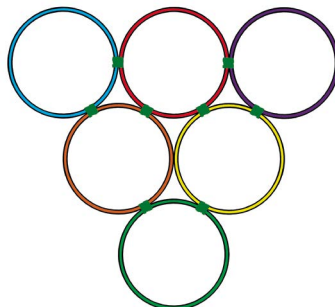
### Organizacja

**Przybory:** kolorowe obręcze gimnastyczne lub kolorowe szarfy

**Ustawienie:** grupy 2-3 osobowe rozmieszczone w polu zabawy; każda grupa przy swoim stanowisku do ćwiczeń; stanowisko utworzone jest przez różnokolorowe obręcze gimnastyczne (około 6 kolorów) rozłożone na podłożu blisko siebie w dowolnej konfiguracji kolorystycznej

### Ćwiczenia

Po kolei, każda osoba z grupy skacze na jednej nodze wskakując do obręczy o odpowiednich kolorach, zgodnie z kolejnością określoną przez nauczyciela, np. żółty, zielony, niebieski. W każdej następnej rundzie liczba wskazanych kolorów obręczy zwiększa się o jeden np. żółty, czerwony, niebieski, zielony. Przy większej liczbie grup dla każdej z nich można przygotować kartkę z zapisaną lub namalowaną sekwencją kolorów. Zwracaj uwagę, aby dana sekwencja była możliwa do „wyskakania” (np. zbyt duże obręcze mogą powodować, że wybrane pola leżą za daleko od siebie). Zamiast obręczy możesz użyć kolorowych szarf.



## Modyfikacje

- Możesz wskazywać dzieciom, na której nodze powinny skakać. Możesz wprowadzić elementy rywalizacji np. wygrywa drużyna, która bezbłędnie „wyskakała” najwięcej sekwencji.

## 9. Skacz po śladzie

### Umiejętności ruchowe

podskoki na jednej nodze w sekwencji po linii prostej, podskoki ze zmianą kierunku, podskoki w bok; równowaga statyczna i dynamiczna

### Organizacja

**Przybory:** taśma papierowa samoprzylepna (malarska żółta lub niebieska).

**Ustawienie:** uczniowie są podzieleni na grupy 3-4 osobowe; dla każdej grupy przygotowane jest stanowisko do ćwiczeń; na każdym stanowisku przyklejona na podłożu taśma wyznacza linię (tor), po której należy poruszać się podskakując na jednej nodze; każda grupa ustawiona jest przy swoim stanowisku

### Ćwiczenia

Osoby z każdej grupy po kolei podskakują na jednej nodze po wyznaczonej linii. Kiedy skończą, przechodzą do stanowiska kolejnej grupy, aby wykonać ćwiczenie. Każda grupa musi zaliczyć wszystkie stanowiska.



### Modyfikacja

- Połącz stanowiska w jeden tor przeszkód. Zachęcaj dzieci do skakania na przemian na prawej i na lewej nodze.

## Literatura

1. Active For Life, Kanada, <https://activeforlife.com/resource/individual-lesson-plans/>
2. Blickhan R., 1989, The spring-mass model for running and hopping. *J. Biomech*, 22, 1217-1227.

### 2.3. Podskoki na jednoj nodze (hopping)

3. Gallahue D.L., Donnelly F.C., 2003, *Developmental physical education for all children* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Hefter H., Samadzadeh S., Rosenthal D., Tezayak O., 2022, Analysis of single-leg hopping in long-term treated patients with neurological Wilson's Disease: A Controlled Pilot Study. *Medicina*, 58, 249. <https://doi.org/10.3390/medicina58020249>
5. Holm I., Tveter A.T., Fredriksen P.M. Vøllestad N., 2009, A normative sample of gait and hopping on one leg parameters in children 7–12 years of age. *Gait Posture*, 29, 317–321.
6. Masci I., Vannozi G., Getchell N., Capozzo A., 2012, *Developmental level in childhood using wearable inertial sensor devices motor control*. Human Kinetics Inc, 16, 317-328.
7. Moore K., Cockcroft J., Louw Q., Brink Y., 2022, Single leg hopping in children with fetal alcohol spectrum disorder: Dynamic postural stability and kinematics. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Volume 24, Issue 4, 303-315, ISSN 1360-8592, <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.011>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859220300905>)
8. Nonis K.P., Parker H.E., Larkin D., 2004, The development of hopping: an observation checklist for educators. *Asian Journal of Physical Education & Recreation*, 10 (1): 8-18. doi: 10.24112/ajper.101291.
9. PDST, 2017, Move Well, Move Often: *Developing the physically literate child through the lens of fundamental movement skills*. Book1-Skills and Activities, PE Curriculum, Dublin.
10. Sport New Zealand. *Developing fundamental movement skills*. <https://sportnz.org.nz/media/2047/fundamental-movement-hopping.pdf>
11. Williams H., Monsma, E.V., 2006, Assessment of gross motor development. In B.A. Bracken & R.J. Nagle (Eds). *Psychoeducational Assessment of Preschool Children*, Fourth Edition, (pp. 397-433). Lawrence Erlbaum Associates: Hillsdale, NJ.
12. Woollacott M.H., Shumway-Cook A., 1989, *Development of posture and gait across the life span*. University of South Carolina Press: Columbia, SC, USA.
13. World Rock Paper Scissors Association, <https://wrpsa.com/rock-paper-scissors-variations-hoop-hop-showdown/>

## 2.4. PODSKOKI (*skipping*)

### Opis

Podskoki to rytmiczne połączenie dwóch umiejętności lokomocyjnych: chodzenia i podskoku na jednej nodze (*hopping*). Gdy dzieci odniosą sukces w podskokach na jednej nodze, jest to idealny moment, aby wprowadzić umiejętność podskoków naprzemianstronnych (*skipping*). Podskoki, to ruchy wymagające koordynacji obu stron ciała, polegające na wybiciu się z jednej nogi i wylądowaniu na tej samej nodze, a następnie przeniesieniu ciężaru ciała na drugą nogę i powtórzeniu takiego samego podskoku. Strona nieodbijająca jest przeciwwagą i dodaje siły pomagając w ciągłym ruchu ciała do przodu i do góry. Podskoki mogą być często wynikiem spontanicznej reakcji dziecka na rytm, muzykę lub poczucie zadowolenia, są one podstawą wielu dyscyplin sportowych (np.: lekkoatletyka, gry zespołowe), gier i zabaw ruchowych oraz nieodłącznym elementem ułatwiającym życie codzienne dziecka.

### Podstawowe zasady

- **Równowaga** – podskoki polegają na przenoszeniu ciężaru z jednej nogi na drugą przy wąskim polu podparcia; ramiona rozciągnięte unilateralnie (w przód w górę), diagonalnie do nogi zgiętej w kolanie, wspierają utrzymanie równowagi
- **Siła** – powinna być skierowana w górę, aby akcja podskoku na jednej nodze umożliwiła przeciwnej nodze swobodne poruszanie się do przodu

### Fazy podskoków

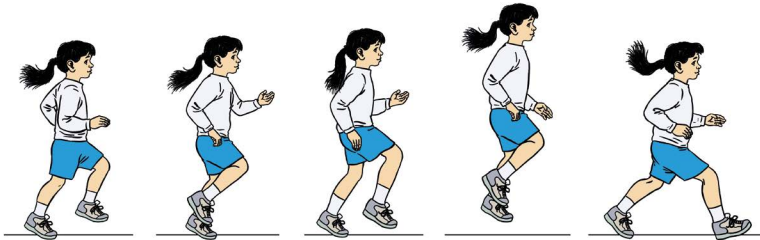
- **oczy i ciało:** oczy patrzą w kierunku ruchu (przed siebie), ciało utrzymuje wyprostowaną pozycję, biodra skierowane do przodu
- **krok i podskok na jednej nodze:** krok do przodu lewą nogą, podskok na tej samej nodze i zmiana – podskok na prawej nodze
- **praca ramion:** Ramiona ugięte w łokciach pod kątem 90 stopni, przemieszczają się w przeciwnych kierunkach do pracy nóg (naprzemiennie, lewa ręką w górę w przód, prawa noga w górę w przód i zmiana)

- **faza lotu:** obie stopy są chwilowo nad ziemią, gdy noga wybijająca odrywa się od ziemi, noga nieodbijająca jest zgięta w kolanie (kolano wysoko uniesione w górę)
- **poślizg:** ciało porusza się płynnie i rytmicznie do przodu zachowując harmonię ruchów

### Wskazówki do nauczania

- zrób krok do przodu i podskocz na tej samej nodze, powtórz drugą nogą
- unieś kolano wysoko do góry
- ramiona zgięte pod kątem 90 stopni, przemieszczają się w kierunku przeciwnym do ruchu nóg (ruchy naprzemianstronne – prawa ręka, lewa noga)
- krok-podskok na jednej nodze, i raz i dwa i krok w przód nogą prowadzącą i natychmiast podskok (odbicie), lądowanie na tę samą nogę, następnie zrób krok do przodu drugą nogą i natychmiast wykonaj podskok i wyląduj na tej samej nodze; kontynuuj tak naprzemiennie, płynnie i rytmicznie

Pamiętaj o prawidłowej koordynacji pracy ramion z pracą nóg!



Podskoki naprzemianstronne – kluczowe elementy



### Wskazówki do nauczania koordynacji pracy ramion i nóg

- Zaczynaj od klęku obunóż, na raz dziecko stawia do przodu lewą nogę zgiętą w kolanie (klęk jednonóż) oraz podnosi prawe ramię zgięte pod kątem 90 stopni, wraca do pozycji wyjściowej i wykonuje na dwa dokładnie to samo na drugą stronę; powtarzamy zadanie kilkakrotnie.
- spróbuj zrobić zadanie podobne w pozycji stojącej obunóż; możesz użyć hasła *bocian* i *czapla*; na hasło *bocian* dziecko podnosi lewe kolano wysoko w górę oraz prawą kończynę górną zgiętą w tokciu po kątem 90 stopni, na hasło *czapla* zaś robi to samo na drugą stronę (prawe kolano, lewa ręka)

Zadania te pozwolą dziecku skupić się na naprzemianstronnej pracy RR i NN w miejscu oraz utrzymaniu statycznej równowagi ciała.

**Modyfikacją** i kolejnym krokiem do osiągnięcia lepszej koordynacji kończyn górnych i dolnych może być wykonanie zadania w marszu.

### **Spróbuj ...**

- swobodnie poruszać się do przodu i z marszu wybij się oraz ląduj na tę samą nogę jednocześnie pracuj ręką przeciwną do kolana wysoko uniesionego w górę
- wykonać trzy kroki do przodu, powtarzając zadanie na drugą stronę
- gdy wykonasz ćwiczenie harmonijnie, bez zawahania, możesz zmniejszyć ilość kroków do jednego

## Fazy uczenia się

### **Faza odkrywania**

Dzieci odkrywają umiejętność wykonywania podskoków często nieświadomie podczas spontanicznych zabaw, naśladowania np. ruchów poruszania się zwierząt lub postaci z bajek.

### **Charakterystyka podskoków w fazie początkowej**

- dzieci wykonują pojedyncze podskoki, które często kończą się podparciem inną częścią ciała np. ręką i prowadzą do pozycji przysiadu
- do podskoku wykorzystywane są inne przedmioty użytku domowego np. stół (jako przedmiot służący do podparcia, silniejszego wybicia oraz utrzymania równowagi)
- dzieci często przeskakują z nogi na nogę w celu pokonania przeszkody, np. kałuży lub jakichś przedmiotów
- występuje tendencja patrzenia w dół – obserwacja stóp

### **Faza rozwojowa**

Dzieci rozwijają swoje kompetencje w użyciu podskoków w zorganizowanych grach i zabawach ruchowych, kiedy muszą wykonać konkretne zadanie.

### **Charakterystyka podskoków w fazie rozwojowej**

- dzieci wykonują podskoki z większą częstotliwością
- wzrok skierowany jest na cel np. pachołek
- dzieci częściej utrzymują równowagę po fazie lądowania
- dzieci częściej wyżej podskakują na nodze silniejszej – dominującej

- zauważalne są zaburzenia w rytmizacji podskoków (dzieci wykonują kilka podskoków na tę samą wysokość lub odległość, później skracają lub wydłużają podskok)

### Faza wzmacniania

Dzieci utrwalają umiejętność podskoków używając ich w grach zespołowych oraz konkretnych dyscyplinach sportowych; utrzymują lepszą płynność oraz harmonię ruchu.

### Charakterystyka podskoków w fazie wzmacniania

- płynność i rytmiczność wykonywania podskoków
- wykonywanie podskoków w sytuacjach niezaplanowanych, spontanicznie, zależnie od okoliczności i potrzeby
- wzrok skierowany na cel
- wykonywanie podskoków poprzedzonych innymi ruchami np. z biegu
- umiejętność „miękkiego” lądowania
- łączenie podskoków z pracą bilateralną ramion w różnych płaszczyznach ciała (czołowej, poprzecznej)
- wykonywanie podskoków z przyborem, np. ze skakanką

## PRAKTYKA

### 1. Tyle podskoków ile znaków – zobacz jakie to proste

#### Umiejętności ruchowe

Świadomość ciała, naprzemianstronne podskoki wykonywane z pozycji statycznej, orientacja przestrzenna

#### Organizacja

**Miejsce:** sala, boisko szkolne

**Ustawienie:** w luźnej rozsypce

#### Ćwiczenia

#### Czy potrafisz podskoczyć naprzemianstronnie w miejscu tyle razy....?

(liczba zależy od nauczyciela, warto rozpocząć od mniejszej liczby powtórzeń)

- ile razy klasnę w dłonie
- ile pokażę palców lewej ręki
- ile pokażę palców prawej ręki
- ile razy tupnę nogą



- ile zrobię obrotów
- ile jest świateł na sali
- ile jest bramek/koszy
- ile jest osób w białych koszulkach

### Czy widzisz ....

- spostrzegawczość dzieci
- stopy oderwane od podłoża podczas fazy odbicia
- wzrok skierowany na nauczyciela lub przedmiot
- wybicie i lądowanie na tę samą nogę
- płynną pracę ramion
- koordynację pracy ramion i nóg

### Możesz zapytać ....

- Które zadanie było najłatwiejsze do wykonania (czy te z obrotami, czy z białymi koszulkami itp.)?

### Modyfikacja

- Nauczyciel może poruszać się po sali, może również poprosić ucznia o zaproponowanie własnego zadania.

## 2. „Pisane” podskoki

### Umiejętności ruchowe

świadomość ciała, podskoki wykonywane naprzemianstronnie, orientacja przestrzenna, reakcja na sygnał

### Organizacja

**Miejsce:** sala, boisko szkolne

**Ustawienie:** w luźnej rozsypce, dwójkami, jedno za drugim (możemy podzielić dzieci w dwójkach na: jedyнки i dwójki lub nazwać dzieci imionami postaci z bajek np.: Tom i Jerry, Shrek i Fiona).

### Ćwiczenie

*Jedyнки* stoją w miejscu i na plecach *dwójek* rysują dowolną cyfrę z przedziału np.: od 2 do 6. Na hasło nauczyciela *dwójki w lewo*, *dwójki* obiegają *jedyнки*-dookoła w lewą stronę i po zatrzymaniu przed *jedyńką* wykonują taką liczbę podskoków naprzemianstronnych jaką *jedyńka* napisała na plecach *dwójki*. Po każdej rundzie następuje zmiana. Powtarzamy zabawę kilkakrotnie.

### Czy widzisz ....?

- koncentrację u dzieci
- płynność w wykonaniu podskoków, płynność w zmianie nogi (brak długich przerw między podskokami)
- zachowaną równowagę
- wyprostowaną sylwetkę
- kolana wysoko unoszone w górę

### Możesz zapytać...

- Czy łatwiej było wykonywać podskoki na początku czy na końcu zabawy?
- Czy trudniej było wykonać 2, 3 czy może 6 podskoków?

### Modyfikacje

Nauczyciel pokazuje kierunek biegu

- dłonią (lewa ręka w górę – bieg w lewą stronę; prawa ręka w górę – bieg w prawą stronę)
- dłonią – kierunek przeciwny do dłoni (lewa ręka w górę – bieg w prawą stronę; prawa ręka w górę – bieg w lewą stronę)
- przyborem np. szarfą (zielona szarfa – bieg w lewą stronę, czerwona szarfa – bieg w prawą stronę)
- uczeń będący *jedynką* w parze po napisaniu cyfry na plecach *dwójki* wskazuje kierunek obiegu przez dotknięcie lewego lub prawego ramienia *dwójki* (lewe ramię – bieg w lewą stronę; prawe ramię – bieg w prawą stronę)
- jak wyżej przeciwnie do dotkniętego ramienia (lewe ramię – bieg w prawą stronę; prawe ramię – bieg w lewą stronę)

## 3. Kamień, papier, nożyce

### Umiejętności ruchowe

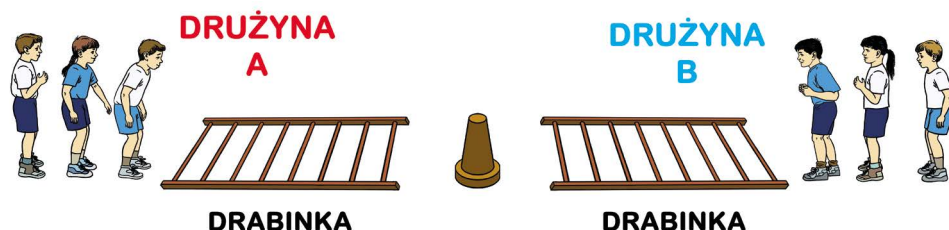
świadomość ciała i przestrzeni, podskoki wykonywane naprzemianstronnie, kształtowanie rytmizacji ruchu, współpraca, koncentracja

### Organizacja

**Miejsce:** sala, boisko szkolne

**Przybory:** pachołki, drabinka koordynacyjna

Ustawienie: w dwóch rzędach naprzeciwko siebie dwie drużyny (liczba drużyn zależy od liczby dzieci); przed każdą drużyną znajdują się drabinka koordynacyjna; na środku, pomiędzy drabinkami ustawiony jest pachotek



### Ćwiczenie

Zadaniem dzieci jest pokonać naprzemianstronnymi podskokami drabinkę koordynacyjną dochodząc do pachotka i tym samym spotkać się z uczniem drużyny przeciwnej. Przy pachotku dzieci grają w *kamień, papier, nożyce*. Osoba, która wygra, zdobywa punkt dla drużyny i obie osoby wracają na koniec swoich rzędów, również pokonując drabinkę koordynacyjną naprzemianstronnymi podskokami. Wygrywa drużyna, która w trakcie całej gry zdobędzie więcej punktów.

### Czy widzisz ....?

- koncentrację i zaangażowanie u dzieci
- dobrą zabawę
- płynność i rytmizację wykonywania podskoków
- dokładność wykonania podskoku (stopa trafia w kwadrat drabinki, nie przekracza taśmy)
- czy dziecko podczas podskoków obserwuje swoje stopy czy cel jakim jest np. pachotek (skupienie na celu wskazuje na większą pewność wykonania zadania przez dziecko)

### Możesz zapytać...

- Czy łatwo było trafić stopą w wyznaczony kwadrat drabinki?
- Czy miałeś/miałaś wyprostowane ciało?
- Czy patrzyłeś/patrzyłaś na pachotek?

## 4. Prognoza pogody

### Umiejętności ruchowe

orientacja przestrzenna, podskoki wykonywane naprzemianstronnie, kształtowanie rytmizacji i płynności ruchu, umiejętność łączenia ruchów

### Organizacja

**Miejsce:** sala, boisko szkolne

**Przybory:** obręcz gimnastyczna/hula-hop

**Ustawienie:** w luźnej rozsypance



### Ćwiczenie

Dzieci naprzemianstronnymi podskokami poruszają się po sali w dowolnym kierunku, na różne hasła wykonują różne rodzaje podskoków z przyborami

**DESZCZ** – niskie naprzemianstronne podskoki z rękoma umieszczonymi na biodrach

**WIATR** – wysokie naprzemianstronne podskoki z obszerną, naprzemianstronną pracą ramion

**SŁOŃCE** – luźne, spokojne, naprzemianstronne podskoki z ramionami góra skos

**TORNADO** – wysokie, naprzemianstronne podskoki z obszerną pracą ramion w górę w dół, połączone z obrotem raz w lewą, raz w prawą stronę w obręczy gimnastycznej

### Czy widzisz ....?

- płynność i rytm wykonywanych podskoków
- koordynację pracy RR i NN
- dokładność wykonania podskoku (stopa jest w obręczy i jej nie przekracza)
- czy dziecko podczas podskoków obserwuje swoje stopy czy otaczającą przestrzeń
- utrzymaną równowagę
- dozowanie siły odbicia

### Możesz zapytać...

- Które zjawisko atmosferyczne było najtrudniejsze do pokazania?

## 5. Bądź moją piłką

### Umiejętności ruchowe

podskoki, rytmizacja, płynność ruchu, koncentracja na celu, dozowanie siły

### Organizacja

**Miejsce:** sala, boisko szkolne

**Przybory:** piłki do tenisa zimnego lub piłki do koszykówki

**Ustawienie:** w parach, dzieci naprzeciwko siebie w odległości ok. 2 m

### Ćwiczenie

Jedno z dzieci podrzuca piłkę w górę, najwyżej jak się da. Drugie dziecko naśladuje odbicia piłki podskakując naprzemianstronnie w miejscu zgodnie z rytmem odbić piłki, aż do momentu jej zatrzymania. Następnie zmiana ról w parze.

### Czy widzisz ....?

- koncentrację na piłce
- adekwatność podskoków do odbić piłki
- lekkość i płynność podskoków

### Możesz zapytać...

- Czy piłka podskakuje za szybko?
- Czy umiesz podskakiwać szybciej niż piłka?

### Modyfikacje

Naprzemianstronne podskoki z ruchem w różnych płaszczyznach:

- bokiem – gdy współwiczający podrzuci piłkę w bok
- w przód – gdy współwiczający podrzuci piłkę w przód
- w tył – gdy współwiczający podrzuci piłkę w tył
- z obrotem 360 stopni, gdy współwiczający podrzuci piłkę podkrecając ją

## 6. Roztańczony dzień, roztańczona noc – bądź czujny

### Umiejętności ruchowe

podskoki, koordynacja, płynność ruchu, koncentracja, połączenie podskoków z biegiem

## Organizacja

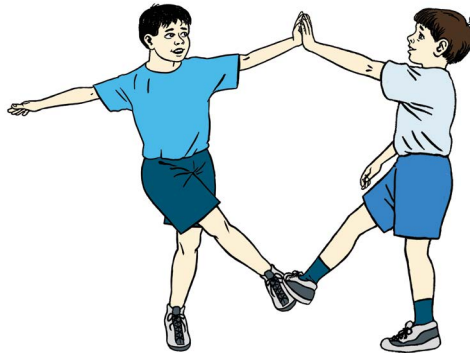
**Miejsce:** sala, boisko szkolne

**Przybory:** brak

**Ustawienie:** dwa szeregi ustawione naprzeciwko siebie, tak aby mogły dotykać się stopami

## Ćwiczenie

Jeden szereg nazwany jest nocą, drugi dniem. Naprzemianstronnymi podskokami dzieci dotykają się stopami (prawa noga, dotyka prawą nogę kolegi/koleżanki, po przeskoku dotykają się lewymi nogami). Dzieci starają się podskakiwać i dotykać stopami jak najszybciej. Wykonują podskoki w dwójkach tak długo, aż usłyszą hasło. Na hasło *dzień*, dzieci z szeregu dzień obracają się przez prawy bark o 180 stopni i uciekają, a dzieci z szeregu noc próbują je złapać. Następnie na hasło *noc*, dzieci z szeregu noc obracają się przez prawy bark o 180 stopni i uciekają, a dzieci z szeregu dzień próbują je złapać. Powtarzamy zabawę kilka razy zmieniając role szeregów.



## Czy widzisz ....

- płynność ruchów
- zachowaną równowagę
- wyprostowaną sylwetkę ciała

## Modyfikacje

- Do podskoków możesz dodać przybicie piątki. kiedy lewe kolana obojga dzieci są w górze, dzieci przybijają piątki prawymi dłońmi, po przeskoku, kiedy prawe kolana dzieci są w górze, przybijają piątki lewymi dłońmi.
- Przy podskokach miej zamknięte oczy.

## Możesz zapytać...

- Czy umiesz z zamkniętymi oczami dotykać swoimi stopami stóp kolegi/koleżanki?

## 7. Szalony tor przeszkód

### Umiejętności ruchowe

podskoki, orientacja przestrzenna, koordynacja, koncentracja, balans, równowaga

### Organizacja

**Miejsce:** sala, boisko szkolne

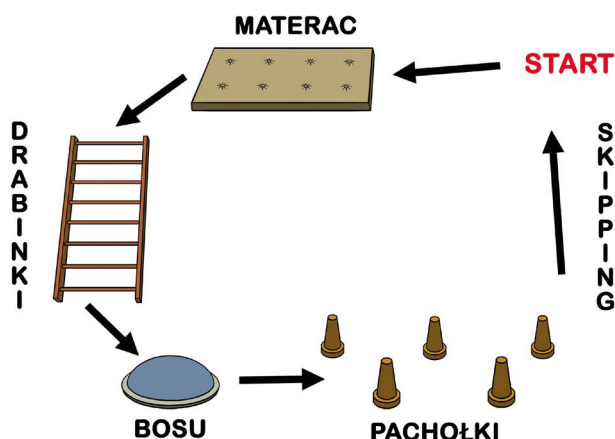
**Przybory:** drabinka koordynacyjna, bosu, materac, pachółki

### Ćwiczenie

Dzieci pokonują rozstawiony tor przeszkód poruszając się wyłącznie naprzemiennymi podskokami z pracą ramion. Każde dziecko pokonuje tor przeszkód pojedynczo, minimum dwa razy.

### Przeszkody

- materac – podskoki po niestabilnej powierzchni
- drabinka koordynacyjna – dokładność postawienia stopy w danym prostokącie
- bosu (połowa piłki do balansowania) powinna odbić się jedna stopa (właściwe ustawienie stopy)
- pachółki ustawione jak slalom – poruszanie się naprzemiennymi podskokami ze zmianą kierunku



### Modyfikacje

- Podskoki w linii prostej z zamkniętymi oczami (nauczyciel mówi „stop”, gdy dziecko zakończy tor przeszkód).

### **Czy widzisz ....?**

- prawidłową koordynację i utrzymanie równowagi mimo niestabilnego podłoża oraz zmienności kierunków
- zaangażowanie i pewność wykonania zadania
- radość z osiągniętej umiejętności

### **Możesz zapytać...**

- Co było dla ciebie najtrudniejszą przeszkodą?
- Jak się czułeś na linii mety?

## **Literatura**

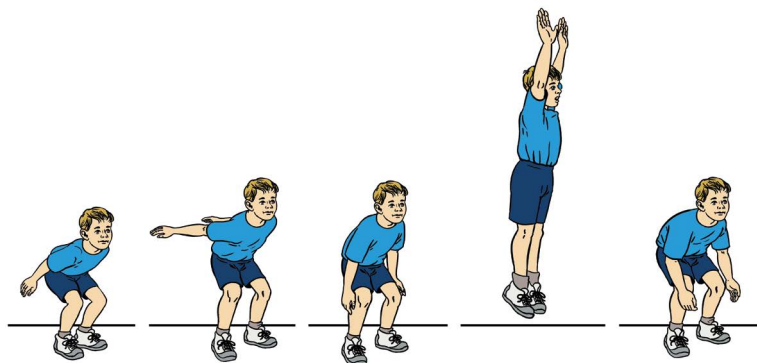
1. Babiarz M., Pacek A., 2019, *Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie*, Wydanie 1. Gdynia.
2. Bompa T., Buzzichelli C., 2022, *Periodyzacja treningu siłowego w sporcie*, Łódź: Galaktyka.
3. Fugiel J., Czajka K., Postuszny P., Sławińska T., 2017, *Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*, Wrocław: MedPharm Polska.
4. Kazdroń A., 2014, *Scenariusze zajęć i zabaw dla wychowawców, pedagogów, animatorów kultury i rodziców*, Warszawa: Difin.
5. Skierczyński M., Krawczykowski F., 1947, *Zabawy i gry ruchowe*, Warszawa: Nasza Księgarnia.
6. Staniszewski T., 2021, *Gry i zabawy ruchowe*, Warszawa: SBM.

## 2.5. SKOKI (*jumping*)

### Opis

Skoczność jest to umiejętność przemieszczania ciała w przestrzeni za pośrednictwem fazy lotu uwarunkowanej przede wszystkim siłą kończyn dolnych i szybkością, ale również budową i proporcjami ciała. Możemy rozpatrywać ją w kategorii skoku wykonanego jak najwyżej, jak najdalej lub też w inny sposób zależnie od zaistniałej sytuacji ruchowej. Każdy rodzaj skoku składa się z trzech odrębnych faz: wybiecia, lotu i lądowania. Skoczność stanowi bardzo ważny element przygotowania sprawnościowego w wielu dyscyplinach sportu.

- Skok na wysokość, czyli skok wertykalny, polega na skakaniu jak najwyżej z pozycji pionowej. Aby osiągnąć maksymalną wysokość, ważna jest współpraca nóg i ramion w celu wygenerowania jak największej siły. Skakanie na wysokość jest istotnym elementem takich dyscyplin jak np. gimnastyka, taniec, siatkówka czy koszykówka.

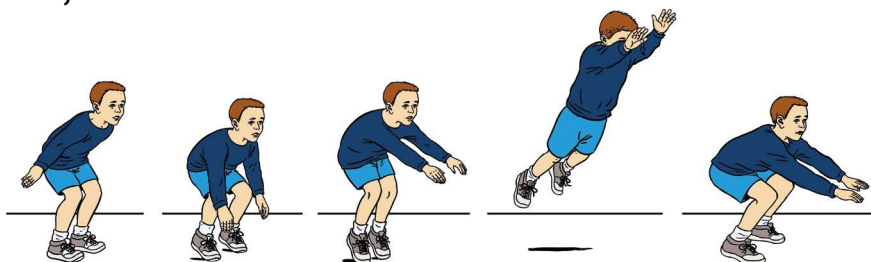


Skok w górę – kluczowe fazy



- Skok na odległość lub skok poziomy polega na skoku do przodu jak najdalej w poziomie z odbicia z jednej lub dwóch stóp. Skok taki wymaga wyczucia czasu i rytmu w celu skutecznej koordynacji nóg i ramion, co decyduje o długości skoku. Skakanie na odległość odgrywa znaczącą rolę w wielu grach na placu zabaw, jest podstawową umiejętnością w gimnastyce

i tańcu oraz w konkurencjach lekkoatletycznych, takich jak np. skok w dal i trójskok.



Skok w przód – kluczowe elementy



## Skakanie

### Zasady wykonywania ruchu

- obniżaj środek ciężkości podczas wybicia, uginaj kolana
- wybijaj się ze śródstopia (przedniej części stóp), podobnie ląduj
- uginaj ręce w stawach łokciowych podczas podskoku, wykonuj zamach

### Wskazówki do nauczania

- Nie zaczynaj zajęć od skoków, przygotuj organizm maszerując, truchtając, biegając w różnym kierunku, wykonaj przysiady, wypady, skłony.
- Po wykonaniu serii ćwiczeń skocznościowych wykonaj ćwiczenia rozluźniające, rozciągające nóg.
- Skacząc na jednej nodze wykonaj tyle samo powtórzeń na prawą i lewą nogę.
- Ćwiczenia skocznościowe przeplataj innymi ćwiczeniami, np. bieżnymi, rzutnymi, równoważnymi w różnych pozycjach.
- Nie wykonuj ćwiczeń skocznościowych z dodatkowym obciążeniem, wykorzystaj ciężar własnego ciała.
- Pamiętaj! Ćwiczenia skocznościowe nie mogą dominować w zajęciach ruchowych.



Przeskoki – kluczowe elementy

## Fazy uczenia się

### Faza odkrywania

Dzieci lubią odkrywać skoczność w codziennych sytuacjach, podskakując w miejscu obunóż, w trakcie bieżnych zabaw ruchowych, przeskakując przez niskie przeszkody lub chcąc chwycić zawieszony przedmiot.

### Charakterystyka skoczności w fazie początkowej

- Dzieci chętniej skaczą obunóż z krótką fazą lotu bez wyraźnej rytmicznej pracy rękoma, najczęściej wybijają się i lądują na całych stopach.
- W zadaniach skocznościowych na jednej nodze chętniej skaczą na nodze dominującej szybko tracąc równowagę.
- Mają trudność z rytmicznym, płynnym przeskakiwaniem z nogi na nogę oraz z wykonaniem płynnego skoku po truchcie; zatrzymują się, aby wykonać skok.
- Nie potrafią łączyć różnych skoków.
- Skok przez przeszkodę sprawia dzieciom trudność lub wywołuje obawę, częściej przeszkodę przejdą niż przeskoczą lub wykonają przeskok zmienny niż obunóż.

### Faza rozwojowa

Dzieci wykonują skoki z większą płynnością, z wyraźnie zaznaczonymi fazami odbicia, lotu i lądowania; częściej podejmują celowe zadania skocznościowe z wykorzystaniem przyborów i urządzeń oraz we współdziałaniu z innymi osobami.

### Charakterystyka skoczności w fazie rozwojowej

- skoordynowana praca rąk i nóg podczas skoku
- wybicie i lądowanie na śródstopiu z wydłużoną fazą lotu
- płynne przeskakiwanie z nogi na nogę z naprzemienną pracą rąk
- wykonanie po truchcie skoku jednonóż lub obunóż bez zatrzymania, w wolnym tempie
- łączenie różnych skoków i wieloskoków, w wolnym tempie
- wskoki na niskie podwyższenie i zeskoki w głąb
- przeskakiwanie przez niskie przeszkody obunóż i jednonóż na nodze dominującej

### Faza wzmacniania/utrwalania

Dzieci wykorzystują umiejętność skoku w różnych grach i zabawach, w różnych dyscyplinach sportu z użyciem przyborów lub na urządzeniach, z dużą płynnością, swobodą i odwagą.

### Charakterystyka skoczności w fazie wzmacniania/utrwalania

- płynne wykonanie serii skoków obunóż z wyraźną zamachową pracą rąk w celu wydłużenia skoku
- wydłużona seria skoków na jednej nodze, nie tylko dominujące
- płynne łączenie różnych rodzajów skoków i wieloskoków z dobrą koordynacją rąk
- umiejętność wykorzystania biegu do dynamicznego wybicia w dal lub wzwyz
- odważne pokonywanie przeszkód o różnej wysokości z umiejętnością dostosowania rodzaju skoku

## PRAKTYKA

### 1. Bawimy się skokami

#### Umiejętności ruchowe

skakanie w miejscu na małej przestrzeni z pokonywaniem ciężaru własnego ciała, świadomość ciała i przestrzeni, współpraca

#### Organizacja

**Ustawienie:** dzieci ustawione w rozsypcie, na wyznaczonym obszarze, na równej powierzchni

#### Ćwiczenia indywidualne

##### Kto potrafi...?

(poniższe zadania należy wykonywać rytmicznie, odrywając stopy od podłoża, nie tracąc przy tym równowagi)

- skakać obunóż ze złączonymi stopami raz za razem, coraz wyżej, lądując na śródstopiu i uginając kolana
- skakać obunóż przez niewidzialną skakankę
- skakać obunóż przez niewidzialną skakankę z prawej nogi na lewą i odwrotnie
- skakać obunóż przez niewidzialną skakankę do przodu i do tyłu, na początku blisko, następnie coraz dalej w przód i w tył

- skakać obunóż jak wyżej po kwadracie/trójkącie (lub innych figurach geometrycznych) w prawą stronę i w lewą stronę
- skakać obunóż „po literze” M/W w prawą i lewą stronę
- skakać obunóż wysoko unosząc kolana (na wysokość bioder)
- wykonać 3 skoki obunóż w przód, następnie 3 skoki w tył
- pokonać skokami obunóż różne linie wymalowane na boisku w dowolnym kierunku
- wykonać serię pajacyków – pajacyk to podskok obunóż, wznos ramion w górę bokiem, lądowanie w rozkroku z ramionami w górze, odbicie obunóż z rozkroku i lądowanie na złączonych stopach, opust ramion bokiem
- wykonać wyskok obunóż w górę z przysiadu podpartego (stopy na śródstopiu, całe dłonie oparte na podłożu) z zamachem rękoma
- wykonać żabie skoki z punktu a do b, wybijając się do góry z przedniej części stopy
- wykonać skoki zajęcze – 3 skoki obunóż z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, jak najdalej
- wykonać krok i skok obunóż w górę z wysokim unoszeniem ramion przodem, na zmianę krok raz prawą raz lewą nogą
- wykonać trucht w miejscu i na sygnał wyskoczyć w górę odbijając się obunóż, unosząc ręce wyprostowane wysoko w górę
- wykonać trucht w przód i na sygnał skok obunóż w przód z zamachem rąk
- skakać naprzemiennie z prawej na lewą nogę i odwrotnie z wysokim unoszeniem kolan i rytmicznym uginaniem raz prawej raz lewej ręki w stawie łokciowym
- skakać na jednej nodze prawej/lewej w miejscu, odrywając stopę od podłoża i lądować na śródstopiu nie tracąc równowagi, uginając nogę w kolanie przy wybiciu i lądowaniu
- skakać na jednej nodze prawej/lewej do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo – druga noga ugięta w stawie kolanowym, ręce rytmicznie uginane w stawach łokciowych
- skakać na jednej nodze prawej/lewej wysoko unosząc kolano (na wysokość bioder) nie tracąc równowagi
- skakać na jednej nodze prawej/lewej po literze M/W, w prawą i w lewą stronę
- wykonać serię skoków na jednej nodze prawej/lewej do przodu i do tyłu

- pokonać dystans kilku metrów skacząc na jednej nodze prawej/lewej do przodu i w prawo, do przodu i w lewo (podobnie przemieszczając się do tyłu)
- wykonać wieloskoki – naprzemienne skoki na jednej nodze, raz prawej raz lewej, w przód z naprzemienną pracą rąk unoszonych do góry przodem, czyli wybicie z lewej nogi, prawa noga ugięta w stawie kolanowym, wymach lewą ręką i odwrotnie

### **Czy widzisz...?**

- rytmiczne skakanie
- odrywanie stóp od podłoża
- prawidłowe odbijanie i lądowanie na śródstopiu z ugiętymi kolanami przy odbiciu i lądowaniu
- pracę rąk przy skokach – rytmiczne uginanie w stawach łokciowych
- wzrok skierowany na wprost

### **Możesz zapytać...**

- Jakie rodzaje skoków były najłatwiejsze, a który sprawiał największą trudność; które ćwiczenia były najbardziej męczące?

### **Modyfikacje**

- Połącz skok obunóż z lądowaniem na jednej nodze, przeskokiem na drugą, narysuj „klasy” – dzieci przeskakują pola z numerami na obu nogach/na jednej, lądując na złączonych nogach/w rozkroku itp.
- Wykorzystaj muzykę, w rytm której dzieci będą wykonywać skoki, na zmianę muzyki lub rytmu zmiana rodzaju skoku lub tempa wykonania.
- Zastosuj opowieść ruchową, np. wyprawa przez las, w której dzieci muszą pokonywać różne przeszkody na różne sposoby: skacząc, przeskakując, truchtając, czołgając się, omijając, wyskakując, sięgając, ciągnąc itp.

## **2. Skakanie w grupie /we współpracy**

- Dzieci ustawione w parach przodem do siebie
  - w miejscu wykonują wyskok w górę obunóż z jednoczesnym wznosem ramion i klaśnięciem w dłonie partnera w jak najwyższym punkcie
  - wykonują krok odstawno-dostawny w prawą/lewą stronę, w tym samym tempie i na sygnał prowadzącego wykonują wyskok obunóż z klaśnięciem w dłonie współwiczącego

- Dzieci w dwójkach ustawione naprzeciwko siebie, każde chwyta lewą nogę partnera za kostkę uniesioną na wysokość bioder. Dzieci wykonują sekwencję podskoków na prawej nodze: do przodu, do tyłu, w prawą i lewą stronę. Taką samą sekwencję skoków wykonują na drugiej nodze.

### **Modyfikacja dla dzieci doskonalących umiejętność**

W podskokach pokonać wyznaczony dystans na boisku szkolnym z przeskakiwaniem nad różnymi namalowanymi liniami do gier zespołowych lub przemieszczanie się w podskokach tylko po określonych liniach.

### **Baranie skoki w dwójkach**

- Przeskok przez partnera ustawionego w przysiadzie podpartym z ugiętymi kolanami – dłonie oparte na barkach. Ćwiczenie wykonywane na zmianę, raz jedno dziecko z dwójki raz drugie wykonuje przeskok.

### **Modyfikacja dla dzieci starszych i doskonalących umiejętność**

Przeskok przez partnera ustawionego w pozycji skłonu podpartego z ugiętymi kolanami – pokonanie wyższej przeszkody.

### **Pokonanie toru przeszkód**

dzieci całą grupą ustawiają się na obwodzie koła twarzą zwrócenie zgodnie z ruchem wskazówek zegara w odstępach 2 m w zmiennych pozycjach: jedno w przysiadzie podpartym, drugie stoi w rozkroku. Wyznaczone dziecko rozpoczyna pokonywanie toru przeskakując przez dzieci ustawione w przysiadzie i przechodząc dowolnie pomiędzy nogami dzieci w pozycji stojącej. Po ukończeniu toru dziecko ustawia się w pozycji odmiennej niż ostatnie dziecko w torze przeszkód. Kolejne dzieci wykonują zadanie w równych odstępach.

### **Walka kogutów**

Dzieci w dwójkach wykonują przysiad, w podskokach odpychając się dłońmi próbują wytrącić z równowagi partnera.

### **Modyfikacja**

- Zadanie jest wykonywane w obrębie koła narysowanego na podłodze.

### **Czy widzisz...?**

- umiejętność współpracy podczas skoków, właściwy moment wybicia w górę
- prawidłowe odbijanie i lądowanie na śródstopiu z ugiętymi kolanami przy odbiciu i lądowaniu
- zachowanie bezpiecznych odległości podczas ćwiczeń

### Możesz zapytać...

- Czy wspólne skoki z partnerem są trudniejsze od skoków indywidualnych? Dlaczego?
- Czy w zadaniach skocznościowych z partnerem ważna jest komunikacja w celu efektywniejszego wykonania ćwiczenia?

## Rozwijanie skoczności. Skakanie z przyborem

### Umiejętności ruchowe

skakanie w miejscu i w ruchu z przyborem na małej i większej przestrzeni, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, świadomości ciała i przestrzeni oraz współpracy i kreatywności

### Organizacja

**Przybory:** obręcze hula-hop, drabinki koordynacyjne, skakanki, liny, guma

**Ustawienie:** dzieci ustawione w rozsypce, na obwodzie koła, w dwójkach, trójkach, w grupach, w rzędzie, na równej powierzchni (np. parkiet na sali gimnastycznej)

### 3. Ćwiczenia z wykorzystaniem obręczy hula-hop i drabinki koordynacyjnej

- Skaczymy po kałużach – obręcze (10-20 sztuk) rozłożone na podłodze w różnych miejscach, w różnych odległościach od 50-100 cm jedna od drugiej, dzieci przeskakują dowolnie z obręczy do pustej obręczy w rytm muzyki, na pauzę w muzyce zatrzymują się w obręczy zastygając w bezruchu w dowolnie wymyślonej figurze – początkowo tempo muzyki wolne, po pauzie tempo muzyki coraz szybsze.
- Skoki do obręczy: obręcze (4-5 sztuk) ułożone na podłodze jedna obok drugiej w linii prostej. Dzieci ustawione w rzędzie wykonują kolejno skoki do każdej obręczy: początkowo obunóż, następnie na jednej nodze prawej/lewej. Po wykonaniu skoków dziecko wraca truchtem na koniec rzędu.
- Skoki do 8 obręczy ułożonych w dwóch szeregach: dzieci ustawione w rzędzie wykonują kolejno skoki obunóż do obręczy skacząc w przód, w prawo, w przód, w lewo. Po wykonaniu zadania wracają truchtem na koniec rzędu. W kolejnym zadaniu skaczą na jednej nodze prawej/lewej w takiej samej sekwencji.
- Skakanie w drabince koordynacyjnej: dzieci ustawione w rzędzie pokonują kolejno drabinkę, wracając truchtem na koniec rzędu: przeskoki obunóż, wskok obunóż-wyskok rozkroczny poza drabinkę-wskok obunóż do kolejnej

komórki itd., wskok na jednej nodze-wyskok rozkroczny poza drabinkę-wskok na drugiej nodze. Dzieci same proponują różne sposoby pokonania drabinki w podskokach kombinowanych obunóż, na jednej nodze, przodem, bokiem, tyłem.

- Zabawa skoczna z drabinką i z kolorami: w komórce każdej drabinki jest przyklejony lub namalowany kolorowy punkt, który oznacza rodzaj wykonanego skoku np. czerwony-obunóż, niebieski-prawa noga, żółty-lewa noga. Dzieci pokonują drabinkę w przykładowej kombinacji: czerwony-czerwony-niebieski-żółty-czerwony-żółty-żółty-niebieski-niebieski-czerwony-żółty-czerwony-niebieski. Dzieci same układają kombinację i zmieniają po płynnym wykonaniu skoków.

### **Czy widzisz...?**

- prawidłowe odbijanie i lądowanie na śródstopiu ze skoordynowaną pracą rąk
- płynne wskakiwanie i wyskakiwanie z przyboru bez zatrzymania i wykonywania skoków dodatkowych
- wyraźną fazę lotu bez dotykania stopami do przyboru
- kreatywność dzieci

### **Możesz zapytać...**

- Czy podczas ćwiczeń skocznościowych z obręczą hula hop i drabinką koordynacyjną potrzebna jest kontrola wzrokowa? Dlaczego?
- Jakie inne zdolności motoryczne poprawiają takie ćwiczenia?

### **Modyfikacja**

- Zabawa skoczna z drabinką z dodawaniem: w każdej komórce drabinki na podłodze napisane są (przyklejone) różne liczby. Dzieci pokonują drabinkę w dowolny sposób wskakując raz obunóż raz na prawej raz na lewej nodze i sumują liczby: jeśli wskakują obunóż daną liczbę mnożą razy dwa.

## **4. Ćwiczenia indywidualne z wykorzystaniem skakanki/liny**

### **Kto potrafi?**

- wykonać zadania ze skakanką/liną tak, aby przeskakując nie dotknąć przyboru
- przeskoki naprzemienne przez skakankę/linę obracaną w przód i w tył w miejscu

- przeskoki obunóż ze skakanką/liną obracaną w przód i w tył w miejscu
- przeskoki naprzemienne przez skakankę/linę obracaną w przód w truchcie do przodu
- przeskoki obunóż ze skakanką/liną obracaną w przód i w truchcie do przodu

### Czy widzisz...?

- rytmiczne skakanie przez skakankę bez zahaczania stopami w miejscu i w ruchu
- właściwą pracę rąk podczas wywijania skakanką – obszerniejsze ruchy w stawach łokciowych i nadgarstkowych, mniejsze w stawach ramiennych
- wzrok skierowany na wprost podczas skoków z przyborem
- zachowywanie podczas skoków ze skakanką bezpiecznej odległości w stosunku do współtwórczących
- kreatywność dzieci

### Możesz zapytać...

- Jak powinny pracować ręce, aby skoki przez skakankę były najefektywniejsze?
- Który sposób skakania przez skakankę jest łatwiejszy, skok zmienny czy obunóż?
- Ile razy udało się przeskoczyć przez skakankę nim stopy o nią zahaczyły?

### Modyfikacje

- Przeskoki przez skakankę w dowolny sposób, w różnym kierunku, w rytm muzyki, na pauzę w muzyce dzieci mają zatrzymać się w bezruchu układając z ciała i skakanki dowolną, według własnej inwencji twórczej, figurę, w dowolnej pozycji: niskiej, średniej lub wysokiej.
- Przeskoki przez skakankę/linę zawiązaną na jednej nodze na wysokości stawu skokowego (nad kostką) – kręć skakankę obracając się wokół własnej osi i przeskakuj drugą nogą, po wykonaniu serii skoków zmień nogę.

## 5. Ćwiczenia ze skakanką/liną i gumą w dwójkach, trójkach i większych grupach

- Dzieci ustawione w parach obok siebie, zewnętrznymi rękoma trzymają końce jednej skakanki, wywijając skakankę wykonują wspólne przeskoki obunóż.

## Modyfikacja

Dzieci stają jedno za drugim, dziecko z tyłu wywija skakanką.

- Zaprzęgi – jedno dziecko jest koniem, drugie woźnicą – trzymają skakanki/ liny stojąc jedno za drugim, poruszają się w dowolnym kierunku, dziecko z przodu wykonuje podskoki zmienne. Zamiana ról.
- Dzieci trzymają naciągnięte skakanki, ręce wyprostowane, wykonują krok odstawno-dostawny po okręgu w prawo i w lewo.
- Przeskoki przez długą linę kręconą przez dwie osoby ustawione od siebie w odległości minimum 4m. Im dłuższa lina, tym więcej dzieci może skakać jednocześnie (2-3 osoby).
- Przeskoki naprzemienne/obunóż przez linę kręconą nisko nad podłogą przez inną osobę po obwodzie koła (zabawa w szczura).
- Należy wskoczyć do figury, np. kwadratu, trójkąta. utworzonej z liny, trzymanej przez inne dzieci nad podłogą na wysokości kolan, następnie wyskoczyć lub przejść pod liną wydostając się z figury w dowolnym miejscu. Szukajcie najskuteczniejszych i kreatywnych sposobów wejścia do i wyjścia z figury, tak aby nie dotykać liny. Stwórzcie z liny inną figurę lub sieć i wskakujcie w wolne przestrzenie w dowolny sposób, ponad liną.
- Karuzela – grupa dzieci ustawionych na obwodzie koła trzyma obiema rękami silnie naciągniętą, związaną linę o długości 8-15 m, dzieci wykonują krok odstawno-dostawny w prawą i lewą stronę. Zmiana: dzieci ustawione bokiem do napiętej liny, trzymając ją jedną ręką wykonują podskoki zmienne w prawą i lewą stronę ze zmianą ręki.
- Wyścig rzędów ze skakanką – dzieci ustawione w 2-4 równych rzędach za linią startu, pierwsze z rzędu startuje na sygnał nauczyciela, wykonując przeskoki zmienne przez skakankę za linię mety, a gdy przekroczy linię mety, startuje kolejne dziecko z rzędu. Wygrywa rząd, którego członkowie jako pierwsi ukończą wyścig i poprawnie ustawią się w rzędzie za linią mety.
- Wyścig w półpętach – jak wyżej, z tym że dzieci ćwiczą w parach, stojąc obok siebie wiążą skakanką swoje wewnętrzne nogi powyżej kostki, biegną za linię mety skacząc na zewnętrznych nogach. W kolejnej rundzie zmiana nogi zewnętrznej.
- Ćwiczenia w zespole 3-osobowym: dwoje dzieci zaczepia pętlę z gumy o swoje nogi na wysokości stawów skokowych, napinają gumę, stojąc w lekkim rozkroku na szerokość bioder. Trzecie dziecko wykonuje cwi-

czenia: naskok na gumę, wskok do środka, naskok i wyskok po drugiej stronie; przeskoki przez dwie linie gumę, wskok obunóż do środka i wyskok oraz inne sekwencje skoków w sposób kreatywny, ale płynny; zmiana osoby skaczącej. W dalszym doskonaleniu gumę można unieść na wysokość kolan i wyżej, na wysokość bioder. Dzieci mogą ustalić swoją sekwencję skoków oraz swoje zasady zabawy.

- Ćwiczenia w zespołach powyżej 3 osób: jeden zespół tworzy z długiej gumy (8-15 m) sieć z licznymi otworami, na różnych wysokościach i w różnych płaszczyznach, przytrzymując gumę rękoma i nogami. Drugi zespół (każde dziecko indywidualnie) pokonuje otwory sieci w dowolny sposób: wskakując, wyskakując, wchodząc, wślizgując się itp., tak, aby nie dotknąć gumy. Zmiana w zespołach. W zadaniu liczy się dokładność pokonania sieci, kreatywność indywidualna dziecka i kreatywność zespołu tworzącego sieć.

### Czy widzisz...?

- umiejętność współpracy dzieci podczas skoków z przyborem
- kreatywność dzieci
- prawidłowe odbijanie i lądowanie na śródstopiu z wyraźną zamachową, skoordynowaną pracą rąk z fazą lotu w celu pokonania przeszkody z liny lub gumy

### Możesz zapytać...

- Które ćwiczenia z przyborem były najatrakcyjniejsze i dlaczego?
- Który rodzaj skoku bardziej rozwija skaczącego: ćwiczenia z liną i gumą, skok dosiężny (na wysokość) czy skok w dal?
- Jakie umiejętności, poza skocznością, kształtują te ćwiczenia?

### Modyfikacja

- *Wyrusz w podróż ze skocznością i zwinnością.* Zamień miejsce ćwiczeń (salę gimnastyczną lub trawiaste boisko z równą nawierzchnią) w „sieć promieni laserowych” utworzonych z długich gum oraz lin zawieszonych na różnych poziomach, krzyżujących się w wielu miejscach. Przedostań się (podróżuj) z jednego miejsca na drugie pokonując sieć w dowolny sposób: przechodząc, przeskakując, pełzając, czworakując, tak aby nie dotknąć żadną częścią ciała „sieci”. Kolejny raz zabierz ze sobą kolegę/koleżankę, chwycie się za ręce i wspólnie odbądźcie podróż nie rozłączając rąk.

## Doskonalenie skoczności. Skakanie z przyborem

### Umiejętności ruchowe

skakanie w miejscu i w ruchu przez przeszkodę, rozwijanie koordynacji, świadomości ciała i przestrzeni, odwagi i pewności siebie oraz asekuracji

### Organizacja

**Przyrządy:** materace, ławeczki gimnastyczne, płotki, trampoliny fitness, odskocznia gimnastyczna, koziół i skrzynia gimnastyczna

**Ustawienie:** dzieci ustawione w rozsypcę, na obwodzie koła, w rzędzie na równej powierzchni (parkiet na sali gimnastycznej)

### 6. Ćwiczenia na grubych, miękkich materacach

- Skoki obunóż na ścieżce z miękkich materacy z odbiciem w dowolnym miejscu i tempie bez utraty równowagi. Kolejnym razem pokonanie ścieżki na jednej nodze (w połowie ścieżki zmiana nogi).
- Skoki jak wyżej tylko w narysowane na materacach koła – pokonanie ścieżki w taki sposób, aby nie nadepnąć na obrys koła i nie stracić równowagi (koła o różnej wielkości, ułożone nie tylko po prostej, można je ponumerować wskazując kolejność skakania).
- Pokonanie przeskokami ścieżki z materacy w sposób dowolny, ale jak najszybszy z odbiciem i lądowaniem tylko w narysowanych kołach (średnica kół różna, w różnych miejscach i odległościach).

### Modyfikacja

- Każde koło oznaczone jest (losowo) inną liczbą. Zadaniem dziecka jest pokonać ścieżkę dowolnie, jak najszybciej, ale sumując liczby z kół, do których wskoczyło.

### Czy widzisz...

- rytmiczne skakanie ze skoordynowaną pracą rąk i fazą lotu
- utrzymywanie równowagi podczas skoków na materacach, wykorzystywanie rąk do utrzymania równowagi

### Możesz zapytać...

- Dlaczego ćwiczenia na miękkich materacach poprawiają skoczność?
- Co pomaga w utrzymaniu równowagi podczas skoków na miękkim podłożu?

- W jakim sporcie ważna jest umiejętność wykonania skoku na miękkim podłożu?

## 7. Ćwiczenia z ławeczkami i płótkami

- Wskok i zeskok na ławeczkę gimnastyczną w podporze – dziecko ustawione w rozkroku nad ławeczką, ręce opiera na ławeczce, wykonuje wskok na ławeczkę i zeskok rozkroczny na boki, przesuwa ręce do przodu i wykonuje kolejne skoki wzdłuż ławeczki. Przy jednej ławeczce ćwiczenia wykonuje 2-3 dzieci.
- Przeskoki zawrotne przez ławeczkę – dzieci wykonują 4-5 skoków przez ławeczkę z jednej na drugą stronę, opierając ręce o ławeczkę, przesuając się z jednego końca na drugi. Sekwencja skoków: obunóż – nogi ugięte w stawach kolanowych, obunóż – nogi wyprostowane i połączone, na jednej nodze – wybicie na zewnętrzną nogę (dalszej od ławki) i lądowanie na drugiej nodze.
- Skoki przez niskie płotki (15-30 cm): 6-10 płotków ustawionych jeden za drugim w odstępach (50-100cm). Dzieci ustawione w rzędzie wykonują kolejno: a) swobodne przeskokki zmienne przez płótek, b) zmienny przeskok przez płótek do przodu i do tyłu, c) przeskok obunóż przez płótek, d) przeskok do przodu obunóż a zmienny do tyłu, e) krok odstawno-dostawny i przeskok zmienny przez płótek bokiem (zmiana strony cwału bokiem).

### Modyfikacje

dwie wysokości płotków ustawionych naprzemiennie

- Skoki przez niskie płotki w różnym kierunku: 10-15 płotków ustawionych blisko jeden drugiego w układzie: jeden ustawiony prostopadle do drugiego (w kształcie litery L). Dzieci pokonują przeskokki kolejno: a) przeskokki zmienne do przodu i do boku, b) przeskok zmienny do przodu, a do boku obunóż, c) przeskokki do przodu i do boku obunóż, d) przeskok do przodu na jednej nodze, a do boku zmienny.
- Zabawa w skoki przez płotki: na boisku rozstawione są płotki o różnej wysokości (15-45 cm), w różnych kierunkach. Dzieci biegają swobodnie po boisku przeskakując przez płotki dowolnie. Tempo zabawy może być regulowane przez muzykę wolniejszą i szybszą. Na pauzę w muzyce dzieci zatrzymują się i wykonują ćwiczenie rozciągające np. skłon w przód lub psa z głową w dół.

### Czy widzisz...?

- rytmiczne skakanie przez przeszkody z zamachową pracą rąk
- odwagę w pokonywaniu przeszkód
- kreatywność dzieci

### Możesz zapytać...

- Co pomaga w wykonaniu mocnego wybicia i przeskoczeniu wysokiej przeszkody? Pokaż.
- W jakich dyscyplinach sportu ważny jest skok dosiężny (pionowy/wertykalny)?

## 8. Ćwiczenia na trampolinie i odskoczni gimnastycznej

- Skoki na trampolinie fitness (średnica 80-100 cm): a) dziecko stoi na trampolinie i wykonuje przeskoki z jednej nogi na drugą, rytmicznie uginając kolana oraz ręce w stawach łokciowych, b) skoki obunóż w górę z zamachem rąk, coraz wyżej, c) wyskok obunóż z rozkrokiem – po wybiciu nogi wyprostowane w bok, lądowanie na złączone nogi, d) wyskok obunóż z obrotem o 90 stopni – raz w prawą, raz w lewą stronę. **Modyfikacja dla zaawansowanych dzieci:** dziecko ustawione 5 m przed trampoliną podbiega truchtem do trampoliny, wskakuje na trampolinę, wybijając się z dowolnej nogi i wykonuje wyskok obunóż jak najwyżej potrafi, ląduje na trampolinie.
- Skok z odbicia obunóż na odskoczni gimnastycznej pionowo w górę z lądowaniem na materacu. Dziecko ustawione tuż przed odskocznia (w przypadku niższego dziecka na skraju odskoczni) wykonuje naskok na odskocznia z jednoczesnym zamachem rąk i wybiciem obunóż ze śródstopia bez uginania nóg w stawie kolanowym ze sprężystą, dynamiczną pracą w stawie skokowym. Wybicie ze śródstopia powinno mieć miejsce na linii zaznaczonej na odskoczni. Lądowanie na materacu ustawionym tuż za odskocznia do półprzysiadu z ramionami w górę, na śródstopiu obu nóg z amortyzacją, z ugięciem w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych, z rękoma ugiętymi w stawach łokciowych.
- Skok z odbicia obunóż na odskoczni gimnastycznej pionowo w górę (jak powyżej) z uderzeniem dłońmi w 2 balony. Balony są zawieszane na linie o regulowanej wysokości rozpiętej np. pomiędzy słupkami do siatkówki. Wysokość zawieszenia balonów uzależniona od wysokości ciała dziecka oraz umiejętności wykonywanych skoków. Dziecko jest ustawione 6-8 m przed odskocznia, wykonuje bieg, naskok na odskocznia, odbicie obunóż z przeniesieniem ramion w górę, uderza dłońmi o dwa balony zawieszane w odległości szerokości barków dziecka jeden od drugiego, lądowanie jak wyżej.

### Czy widzisz...?

- płynne wykonanie naskoku na odskocznia lub trampolinę

- sprężyste wybiecie od odskoczni bez uginania nóg w stawach kolanowych
- podczas lądowania pochylony tułów i nogi ugięte w stawach kolanowych

### Możesz zapytać...

- Dlaczego podczas odbicia od odskoczni należy mieć nogi wyprostowane w stawach kolanowych?

## 9. Ćwiczenia ze skrzynią i kozłem gimnastycznym

- Wskok na 2 części skrzyni gimnastycznej z odbicia obunóż od odskoczni – zeskok w głąb na materac do pozycji półprzysiadu z ramionami w górze.
- Przeskok przez 1-2 części skrzyni gimnastycznej z odbicia obunóż od odskoczni ustawionej tuż przed skrzynią. Po odbiciu dziecko przeskakuje przez skrzynię i ląduje po drugiej stronie na materacu. Lądowanie jak wyżej.
- Wskok na 3 części skrzyni z odbicia obunóż od odskoczni. Dziecko ustawione na odskoczni na naniesionej linii, dłonie opiera na górnej części skrzyni rozstawione na szerokość barków, wykonuje dynamiczne odbicie obunóż od odskoczni wybijając się ze śródstopia i wskakuje na śródstopie na skrzynię do pozycji przysiadu podpartego, następnie zeskok z jednoczesnym odepchnięciem dłońmi od górnej części skrzyni w głąb na materac do półprzysiadu z ramionami w górę.
- Wskok na 3 części skrzyni z odbicia od odskoczni ustawionej 10-20 cm od skrzyni z trzech kroków. Dziecko ustawione 3 kroki przed odskoczną, przed odbiciem od odskoczni wykonuje dynamiczne kroki, naskok na odskoczną, odbicie od odskoczni obunóż, przeniesienie ramion w przód w górę, ułożenie dłoni na skrzyni, wylądowanie na skrzyni na śródstopiu do przysiadu podpartego, zeskok z odepchnięciem dłońmi od skrzyni w głąb na materac do półprzysiadu z ramionami w górę.
- Skok kuczny przez 3 części skrzyni z odbicia od odskoczni ustawionej 20-30 cm od skrzyni. Dziecko ustawione w odległości około 6-8 m od odskoczni, wykonuje rozbieg, dynamiczny naskok na odskoczną, wybiecie obunóż z jednoczesnym wymachem ramion w przód, w górę, ułożenie dłoni na skrzyni, zgięcie nóg w stawach kolanowych i biodrowych do pozycji kucznej i energicznym przeniesieniem stóp nad skrzynią, odepchnięciem dłońmi od skrzyni i lądowaniem na materacu do półprzysiadu z ramionami w górze. Asekuracja nauczyciela: nauczyciel ustawiony obok skrzyni, przodem do przyrządu, podczas skoku wykonuje podchwyt na ramieniu dziecka ręką bliższą rozbiegu, a ręką dalszą nachwyt za nadgarstek. **Modyfikacja dla dzieci zaawansowanych w skokach:** Odskocznia

ustawiona 50-100 cm od skrzyni. Długość rozbiegu 8-10 m. Dziecko wykonuje szybki rozbieg, dynamiczny naskok na odskocznię i energiczne odbicie od odskoczni przenosząc ramiona w przód, w górę doprowadzając do fazy lotu, w której nogi po odbiciu od odskoczni i utracie z nią kontaktu pozostają wyprostowane w stawach kolanowych i biodrowych przed ułożeniem dłoni na skrzyni.

- Skok rozkroczny przez kozła z odbicia od odskoczni. Początkowo kozioł ustawiony na najniższej wysokości, a odskocznia 10 cm od kozła. Na początku dziecko stojąc na odskoczni lub dwóch ustawionych jedna na drugiej wykonuje przeskok rozkroczny przez kozła układając dłonie jedna obok drugiej na kozle, ręce wyprostowane w stawach łokciowych, odpychając się dłońmi od kozła ląduje na materacu do półprzysiadu z ramionami w górę lub w bok. Kolejne ćwiczenie: dziecko ustawione 3 kroki przed odskocznia po marszu i dynamicznym wybiciu od odskoczni wykonuje przeskok rozkroczny przez kozła. **Ćwiczenie dla zaawansowanych/utrwalanie:** dziecko przed odbiciem od odskoczni wykonuje rozbieg z odległości 6-8 m – kozioł może zostać podwyższony (w zależności od umiejętności i wysokości ciała dziecka).

### **Czy widzisz...?**

- że dziecko wykorzystuje potencjał odskoczni do wykonania skoku przez przyrząd
- płynność biegu, naskoku i odbicia od odskoczni
- szybkie przenoszenie rąk ze skrzyni/kozła w przód/górę do lądowania
- odwagę w wykonywaniu skoku przez wysoką przeszkodę

### **Możesz zapytać...**

- Jak wpływa szybkość rozbiegu na wybicie od odskoczni i efektywność skoku?
- Jak ugięcie nóg i ułożenie rąk wpływa na utrzymanie stabilnej pozycji po wylądowaniu za przyrządem?
- Jaki wpływ ma odległość odskoczni od przyrządu na efektywność skoku?

## **10. Skakanie w obwodzie ćwiczebnym/stacynym**

### **Umiejętności ruchowe**

skakanie w miejscu i w ruchu przez przeszkodę, rozwijanie koordynacji, świadomości ciała i przestrzeni

### **Organizacja**

**Przyrządy i przybory:** materace, ławeczki gimnastyczne, płotki, odskocznia gimnastyczna, lina, szarfy

**Ustawienie:** dzieci ustawione w grupach 3-4 osobowych na obwodzie stacyjnym

Dzieci w grupach wykonują zadania na kolejnych stacjach, zmieniają stacje po wyznaczonym czasie np. po 4-5 min. W przerwie pomiędzy stacjami dzieci wykonują ćwiczenia rozciągające nóg.

- Stacja z ławeczkami: 3 ławeczki ustawione w literę U lub w linii prostej. Na pierwszej ławeczce dzieci wykonują skoki zawrotne obunóż przez ławeczkę, na drugiej ławeczce przejście równoważne, na trzeciej podciąganie w leżeniu przodem. Stacja z odskocznia, materacami i zawieszoną liną: 2 grube, miękkie materace położone jeden za drugim w odległości 2 metrów (przerwa między materacami), nad pierwszym materacem w jego części końcowej zwiisa gruba lina, przed pierwszym materacem umieszczona jest odskocznia. Dzieci biegną do odskoczni odbijając się od niej wskazując na materac biegną do liny chwytają ją i przeskakują na linie na drugi materac, biegną do końca materaca.
- Stacja z 8 płotkami różnej wysokości: dzieci ustawiają tor z płotków w dowolnej kolejności. Pokonują tor przeskakując w dowolny sposób (obunóż, przeskok zmienny) lub przechodząc pod płotkiem. Po dwóch seriach zmieniają ustawienie płotków.
- Stacja – plansza z kolorowymi szarfami: dzieci układają na podłodze (prześczeń o wymiarach 4x5m) kolorowe szarfy (4-5 kolorów). Do każdego koloru przypisują zadanie skoczne, np. wskok obunóż, na prawej nodze, na lewej nodze, dwa podskoki itp. Dzieci pokonują planszę wskazując w określony sposób do szarf adekwatnie do koloru, ale w dowolnej kolejności.

### **Czy widzisz...?**

- rytmiczne skakanie przez przeszkody z zamachową pracą rąk
- odwagę w pokonywaniu przeszkód
- kreatywność dzieci

### **Możesz zapytać...**

Dlaczego po serii skoków należy wykonać ćwiczenia rozluźniające i rozciągające nóg? Jakież? Pokaż.

## Literatura

1. Bielski J., 1998, *Wychowanie fizyczne w klasach 1-3. Etap I: kształcenie zintegrowane*, ZG SZS, Warszawa.
2. Huciński T. i in., 2016, *Edukacja przedszkolna w aspekcie psychopedagogiki w aktywności sportowej*, Fundacja Rozwoju Kultury Fizycznej, Puck.
3. Jeziński R., Rybicka A., 1997, *Gimnastyka, teoria i metodyka*, AWF, Wrocław.
4. Kurek-Paszczuk A., Paszkiewicz A., Mielniczuk A., 2012, *Nowa forma praktyki przygotowania do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego*, WSKFiT, Warszawa.
5. Szopa J., Mleczek E., Żak S., 1996, *Podstawy antropomotoryki*, PWN, Warszawa-Kraków.

## 2.6. UNIK (*dodging*)

### Opis

Unik polega na szybkich zmianach kierunku poruszania się, wykorzystywany w czasie pościgu lub ucieczki, obrony przed dotknięciem lub uderzeniem lecącej piłki w grach i zabawach oraz w grach sportowych. Wykonywanie uników polega na „zwodniczych” ruchach całego ciała, ale także ramionami, głową lub innymi częściami ciała w celu „oszukania” uczestnika zabaw i gier lub przeciwnika. W sporcie umiejętność wykonywania uników jest wykorzystywana np. podczas uwolnienia się na dogodną pozycję, „ominięcia” przeciwnika, podczas uniknięcia dotknięcia piłki, uderzeń w sztukach walki (Sport New Zealand 2014; PDST 2017).

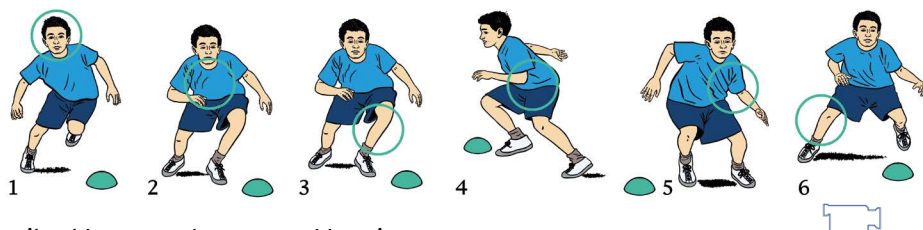
### Pamiętaj o zasadach wykonywania ruchu

Podczas wykonywania uników ważne są: utrzymywanie równowagi, stabilność ciała i siła mięśni. W równowadze środek ciężkości musi znajdować się nad punktem podparcia i powinien być ulokowany nisko. Pozwala na to ugięcie nóg w stawach kolanowych. Unikni są wykonywane, gdy ciało szybko przemieszcza się w określoną stronę. Siła mięśni jest niezbędna, aby utrzymać równowagę oraz dynamicznie przemieścić ciało w wybranym kierunku.

### Wskazówki do nauczania

- głowa do góry, patrz przed siebie
- przyjmij niską pozycję ciała, obniż środek ciężkości
- postaw stopę w jednym kierunku, a następnie szybko zmień kierunek poruszania się
- do zmiany kierunku poruszania się wykorzystaj stopę/nogę zewnętrzną
- wykonując krok pochyl się na początku w jedną stronę, a następnie poruszaj się w drugą stronę
- najlepiej użyj tylko jednego kroku, aby zmienić kierunek
- poruszaj się szybko
- wykonuj uniki w różnym kierunku

Składowe uniku przedstawiono na poniższej rycinie



Unik – kluczowe elementy; od lewej:

1 – głowa i wzrok skierowane w przód, 2 – obniżenie środka ciężkości (niska pozycja), 3 – aby zmienić kierunek postaw jedną stopę i ugnij kolano, a następnie odepchnij się z tej stopy w drugą stronę, 4 – podczas zmiany kierunku obniż swoją pozycję, 5 – wykonując ruch zwodniczy skieruj ciało w jedną stronę, a następnie zmień kierunek (najlepiej jednym krokiem), 6 – pamiętaj, aby ćwiczyć unik na obie strony

### Błędy wymagające korekty

- wzrok skierowany w dół
- za małe zgięcie w stawach kolanowych (brak obniżenia środka ciężkości)
- zmiana kierunku w zbyt wolnym tempie wymagająca kilku kroków
- brak ruchu zwodniczego całego ciała, który ma za zadanie „oszukać” przeciwnika
- brak dynamiki w wykonywanych ruchach

## Fazy uczenia się

### Faza odkrywania

Na tym etapie dzieci odkrywają uniki w różnych warunkach, tj. w pozycjach ze środkiem ciężkości na różnych wysokościach, w różnym tempie (wolniej i szybciej), z wykorzystaniem prostych przeszkód, które należy omijać. Najlepiej jeśli dzieci pod opieką prowadzącego i wzorując się na jego czynnościach naprowadzających same doświadczą, w jakiej pozycji najlepiej wykonuje się unik. W fazie odkrywania podczas wykonywania uników:

- wykonywane ruchy są mało płynne, nieskoordynowane i nieekonomiczne
- bardzo często kolana są minimalnie ugięte, a stopy się krzyżują
- uniki najczęściej nie są skuteczne

### Faza rozwojowa

W fazie rozwojowej dzieci ćwiczą umiejętność unikania (uniki) najczęściej w prostych zabawach, ćwiczeniach, np. podczas berków. W fazie rozwojowej podczas wykonywania uników:

- ruch jest coraz bardziej skoordynowany i uniki są już częściowo skuteczne
- dzieci chętniej wykonują uniki w jednym konkretnym kierunku
- wyprostowana postawa (bez obniżenia środka ciężkości) występuje rzadziej, a stopy czasami się krzyżują

### Faza wzmacniania/utrwalania

Podczas fazy wzmacniania dzieci stosują umiejętność unikania w zmieniającym się i dynamicznym środowisku. Wykorzystują uniki do rozwiązania sytuacji podczas ćwiczeń, zabaw i gier. W fazie wzmacniania podczas wykonywania uników:

- występuje odpowiednie zgięcie w stawach kolanowych, a ciało pochylone jest do przodu
- ruchy we wszystkich kierunkach są płynne, szybkie i skoordynowane
- dzieci podczas uników angażują także głowę i ramiona
- uniki bardzo często są skuteczne

## PRAKTYKA

### Faza odkrywania

#### 1. Poznajemy uniki

#### Umiejętności ruchowe

unik, świadomość przestrzeni i poruszanie się z różną prędkością

#### Organizacja

**Ustawienie:** w rozsypce

#### Ćwiczenia

Pokaż i objaśnij na czym polegają uniki.

Pozwól dzieciom odkrywać uniki, wykonywać je w różnych konfiguracjach:

- na nogach ugiętych i wyprostowanych
- w różnych kierunkach – na boki (w lewo/w prawo), do tyłu, do przodu
- wolno, szybko
- w zwolnionym tempie
- wykonując unik co 3-5 kroków
- ze stopami blisko siebie i ze stopami szeroko rozstawionymi

- z ramionami wyprostowanymi i blisko tułowia oraz z ramionami zgiętymi w stawach łokciowych

### **Czy widzisz ...?**

- gdzie dzieci kierują swój wzrok podczas uników
- obniżenie środka ciężkości ciała dziecka
- przenoszenie ciężaru ciała na jedną stopę, a następnie bieg w drugą stronę

### **Możesz zapytać...**

- W których pozycjach wykonywanie uników było najłatwiejsze? Dlaczego?
- W których ustawieniach ciała (nóg, rąk) wykonywanie uników było trudne? Dlaczego?
- Jaki jest prawidłowy sposób wykonywania uników?

### **Modyfikacje**

- Dzieci biegają po wyznaczonym obszarze. Na sygnał dźwiękowy (np. kląśnięcie, hasło) lub ruchowy (np. ręka w górę, szarfa w górę) dzieci zatrzymują się na chwilę (pamiętamy m.in. o zgięciu w stawach kolanowych podczas zatrzymywania się) i biegną dalej.
- Zadanie jak wyżej, ale na sygnał dzieci zmieniają kierunek poruszania się.
- Na wyznaczonym obszarze rozłożone są znaczniki (talerzyki, pachotki), które stanowić będą drzewa w lesie. Zadaniem dzieci jest przedostać się z jednej strony lasu na drugą wyznaczając własną, krętą ścieżkę. Po wykonaniu zadania pozwól dzieciom poruszać się po lesie, uważając na drzewa i inne dzieci.
- Na wyznaczonym obszarze rozłożone są znaczniki (najlepiej z gumowymi, stabilnymi podstawami lub znaczniki poziome, gumowe). Dzieci biegają i zewnętrzną częścią stopy jednej nogi dotykają pachotka, a następnie zmieniają kierunek biegu. Należy pamiętać, aby zmianę kierunku biegu wykonywać obracając się raz w jedną, raz w drugą stronę.

## **2. Uniki z wirtualnym partnerem**

### **Umiejętności ruchowe**

uniki, zmiana kierunku biegu przy zmiennej prędkości poruszania się

### **Organizacja**

**Ustawienie:** w rozsypce

## Ćwiczenia

Dzieci wyobrażają sobie, że gonią wybraną postać z bajki lub gry (można dzieciom „podrzucić” konkretne postacie). Postać jest bardzo szybka i ucieka na wyznaczonym obszarze. Dzieci próbują ją złapać. Muszą wykonać duży wysiłek. Po złapaniu mogą „wymienić się postacią” z kolegą lub koleżanką.

Dzieci wyobrażają sobie sportowca (np. Roberta Lewandowskiego, Leo Messiego, Iłę Świątek, Magdalenę Stysiak). Wyobrażają sobie jak sportowcy poruszają się po boisku, korcie (np. biegną do piłki, z piłką, z rakieta, wyskakują do piłki) i wykonują podobne ruchy.

Dzieci wyobrażają sobie, że uciekają przed berkiem. Podczas biegu muszą go „oszukać” i nie dać się złapać.

### Czy widzisz ...?

- głowę i wzrok skierowane przed siebie, w kierunku biegu
- szybką pracę ramion i nóg
- umiejętność zatrzymania i startu

### Możesz zapytać...

- Które wyobrażenie było dla Ciebie najciekawsze?
- Co zrobięś, aby uciec lub podążać za wymyśloną postacią?

### Modyfikacja

- Dzieci samodzielnie tworzą historyjkę (scenariusz) dotyczącą ucieczki lub pościgu.

## 3. Formuła 1

### Umiejętności ruchowe

uniki, skręty ciałem, zmiana kierunku, poruszanie się w przestrzeni, reagowanie na sygnały

### Organizacja

**Przybory:** znaczniki do oznaczenia obszaru zabawy oraz frisbee/piłka, szarfa dla każdego uczestnika

**Ustawienie:** w rozsypce

### Ćwiczenia

Dzieci bawią się w Formułę 1. Są na torze i trzymają kierownicę (np. frisbee). Poruszają się w dowolnym kierunku uważając na inne auta.

Jak wyżej, prowadzący w trakcie zabawy pokazuje czerwoną, żółtą lub zieloną szarfę (światła drogowe). Czerwona oznacza – zatrzymaj się, żółta – przygotuj się do startu (bieg w miejscu), zielona – dzieci ruszają się. Przed zabawą prowadzący pyta dzieci o znaczenie poszczególnych kolorów światel drogowych.

Jak wyżej, prowadzący w trakcie zabawy pokazuje 1, 2 lub 3 palce, które oznaczają poziomy prędkości poruszania się pojazdów. Gdy dłoń jest zwinięta, dzieci się zatrzymują i czekają na następny sygnał.

### **Czy widzisz ...?**

- wzrok uczniów skierowany do przodu i analizujący położenie innych uczestników
- dynamiczne ruchy: start, poruszanie się, zmiany kierunku
- przestrzeganie zasad ruchu drogowego

### **Możesz zapytać ...**

- W jaki sposób twoje ciało zmienia kierunek poruszania się?
- Dlaczego ważne jest, aby mieć głowę do góry i wzrok skierowany do przodu?

### **Modyfikacja**

- Można utworzyć ścieżki, skrzyżowania, po których poruszają się dzieci.

## **Faza rozwijania**

### **4. Podążaj jak cień, bądź moim lustrem**

#### **Umiejętności ruchowe**

pogoń za partnerem, uniki, zmiana kierunku i prędkości biegu, poruszanie się w ogólnej przestrzeni w grupie, poruszanie się przodem i tyłem

#### **Organizacja**

**Ustawienie:** w parach

#### **Ćwiczenia**

*Cień* podąża za *liderem* i naśladuje wszystkie jego ruchy, trzymając się jak najbliższej lidera. Lider ucieka i wykonuje ruchy „zwodne”, zmienia kierunek poruszania się. Na sygnał zamiana ról w parze.

*Lustro.* Jedno dziecko w parze (1) jest lustrem, ustawionym przodem do drugiego dziecka (2), które przegląda się w lustrze. 2-ka porusza się do przodu i do tyłu, w prawo, w lewo oraz po skosie, a 1 (lustro) odwzorowuje ruchy. Następnie zmiana ról w parze.

### **Czy widzisz ...?**

- jakie jest tempo ruchów lidera i cienia oraz lustra i osoby przeglądającej się w lustrze
- jaki jest repertuar stosowanych uników

### **Możesz zapytać ...**

- Co możesz zrobić, aby twój cień nie mógł za tobą nadążyć?
- Co możesz zrobić, aby nadążyć za swoim liderem?

### **Modyfikacje**

- Jedna osoba jest lustrem dla 2-3 osób.
- Zadanie wykonaj w marszu, truchcie, biegu, wykonując podskoki itp.

## **5. Zbierz wszystkie kolory**

### **Umiejętności ruchowe**

uniki, starty i zatrzymania, orientacja przestrzenna

### **Organizacja**

**Przybory:** znaczniki płaskie (talerzyki) w różnych kolorach (np. 5 kolorów)

**Ustawienie:** dzieci ustawiają się na czterech bokach wyznaczonego pola

### **Ćwiczenie**

Na wyznaczonym polu (np. w kształcie kwadratu) rozkładamy znaczniki różnych kolorów. Liczba znaczników danego koloru jest o 3-7 mniejsza od liczby dzieci. Zadaniem każdego dziecka jest zebrać jak najwięcej znaczników, ale tylko jednego koloru.

### **Czy widzisz ...?**

- jak często dzieci stosują uniki
- czy dzieci obniżają środek ciężkości ciała podczas zatrzymywania się i zbierania znaczników

### **Możesz zapytać ...**

- Kiedy wykorzystasteś/eś zmiany kierunku biegu?
- Kiedy musiałeś/eś zastosować uniki?

### **Modyfikacje**

- Wyznacz zadanie, aby zebrać jak najwięcej znaczników jednego koloru, np. żółtego.

- Wyznacz cel dla dwóch współpracujących uczniów, np. zebrać jak najwięcej znaczników dwóch kolorów.

## 6. Przeprawa z krokodylami

### Umiejętności ruchowe

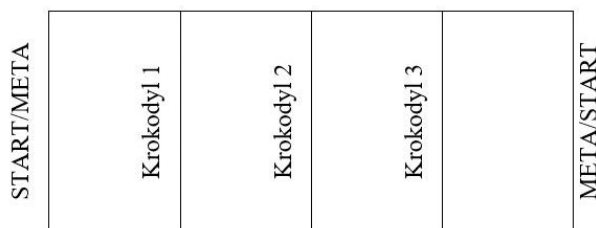
uniki, przyspieszenia, zmiana prędkości biegu

### Organizacja

**Ustawienie:** krokodyle na trzech liniach, pozostali na linii startu

### Ćwiczenie

Wyznaczamy spośród dzieci 3 krokodyle, które ustawiają się na 3 liniach (rycina poniżej). Poruszają się tylko po linii w prawo lub w lewo. Pozostali uczestnicy ustawiają się na linii startu. Ich zadaniem jest przeprawa na drugą stronę – na linię mety. Osoba złapana zamienia się z krokodylem. Po zamianie uczestnicy biegną w drugą stronę. Jeżeli krokodyl nie złapie nikogo to pozostaje na linii lub jest zmieniony przez prowadzącego.



Schemat zabawy Przeprawa z krokodylami

### Czy widzisz ...?

- czy dzieci stosują uniki w prawo i w lewo
- czy dzieci po przekroczeniu linii jednego krokodyla potrafią dostosować tempo biegu, aby ominąć drugiego i trzeciego krokodyla

### Możesz zapytać ...

- Czy zawsze wykonywałaś/eś unik, aby przedostać się na drugą stronę?
- Co tobie pomagało w przedostaniu się na metę?

### Modyfikacje

- Na początek wykonaj zabawę z jednym krokodylem.
- Można startować w podgrupach, w zależności od liczebności uczestników.

- Zmień sposób poruszania się (np. bokiem, krokiem odstawno-dostawnym, podskokami).

## 7. Berek zamrażacz z liczeniem

### Umiejętności ruchowe

uniki, pościgi i ucieczki, zmiana tempa biegu, orientacja przestrzenna

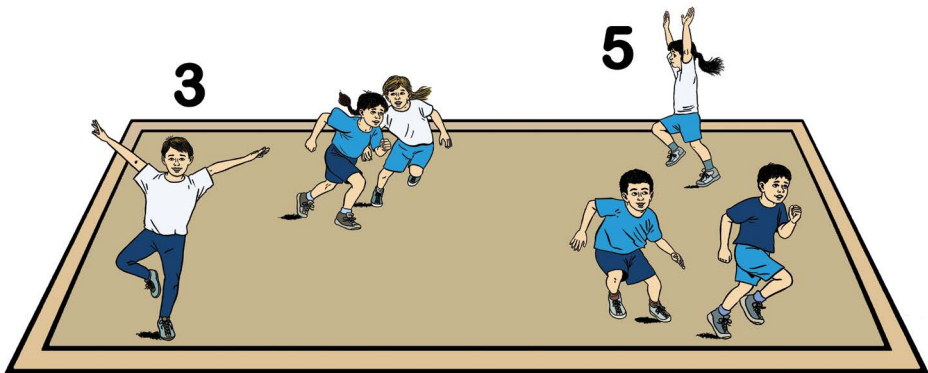
### Organizacja

**Przybory:** znaczniki (np. szarfy).

**Ustawienie:** 6 osób (z możliwością modyfikacji) w jednym wyznaczonym kwadracie

### Ćwiczenie

Wyznaczamy kilka kwadratowych obszarów za pomocą stożków (ok. 10 x 10 m). Można utworzyć grupy 6-osobowe przypadające na 1 kwadrat. Wyznaczamy w każdym kwadracie dwóch berków oznaczonych szarfami. Pozostałe 4 osoby uciekają przed berkami. Ścigający mają 1 minutę na ich złapanie. Osoba dotknięta przez berka musi stanąć (jest „zamrożona”) i policzyć do 10 na głos, zanim ponownie może uciekać. Celem berków jest zamrożenie 4 uciekających w tym samym czasie. Po minucie zmiana berków.



Schemat zabawy Berek zamrażacz z liczeniem

### Czy widzisz ...?

- że uciekający i berki wykonują uniki
- że jest wystarczająco dużo miejsca na uniknięcie dotknięcia przez berka

### Możesz zapytać ...

- Jak należy się poruszać, aby uniknąć dotknięcia przez berka?
- Jak berki współpracowały, aby złapać wszystkich uczestników?

### Modyfikacje

- Zwiększaj liczbę uczestników, berków i wielkość kwadratów.
- W przypadku „zamrożenia”, dzieci mogą przyjmować ustaloną pozycję lub wykonywać zadanie podczas liczenia (np. stanie na jednej nodze, wykonywanie podskoków).

Powyżej zaprezentowano przykładowego berka. Można wprowadzać różne odmiany berków, dostosowane do umiejętności i sprawności dzieci.

## 8. Mistrz uników

### Umiejętności ruchowe

uniki przed przyborem podczas ruchu, orientacja przestrzenna, dostosowanie motoryczne

### Organizacja

**Przybory:** piłki gąbczaste (twarde) lub gumowe

**Ustawienie:** połowa grupy na obwodzie koła, pozostali wewnątrz okręgu;

w zależności od liczby dzieci można stworzyć więcej okręgów

### Ćwiczenie

Uczniowie tworzący okrąg toczą piłkę do siebie, upewniając się, że pozostaje ona na podłożu. Uczniowie wewnątrz koła unikają piłki (wykonują uniki, ale nie przeskakują nad nią). Jeżeli zadanie jest sprawnie wykonywane, to można wprowadzić drugą piłkę. Jeśli piłka dotknie uczestnika wewnątrz koła, to dołącza on do okręgu. Na sygnał grupy zamieniają się miejscami.

**Pamiętaj: piłka może być tylko toczona, a dzieci nie mogą przeskakiwać nad piłkami.**

### Czy widzisz ...?

- że dzieci mają dobrą orientację przestrzenną przy wykorzystaniu jednej, a następnie dwóch piłek
- że dzieci efektywnie wykonują uniki

### Możesz zapytać ...

- Jaka jest największa trudność w wykonywaniu uników w tej zabawie?

### Modyfikacja

- Wprowadź drugą i trzecią piłkę.

## Faza utrwalania

### 9. Zdobądź bazę

#### Umiejętności ruchowe

unikanie obrońcy, dynamika ruchu

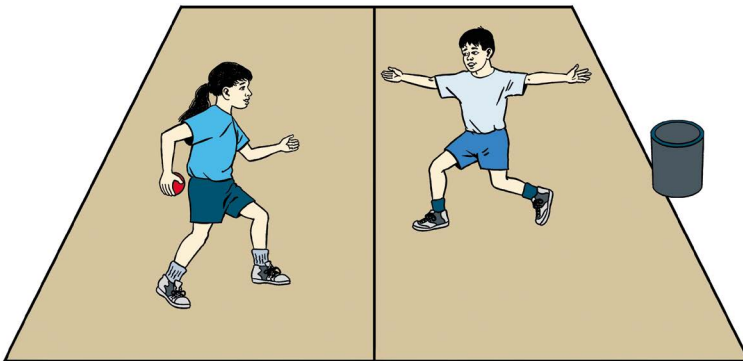
#### Organizacja

**Przybory:** piłki, obręcze hula-hop, kosze

**Ustawienie:** na początku zabawy jeden zawodnik na linii początkowej, drugi blisko swojej bazy.

#### Ćwiczenie

Wyznaczony jest obszar zabawy (ok. 10 x 10 m). Baza (kosz, obręcz hula-hop) jest umieszczona na linii końcowej. Jeden uczestnik jest obrońcą, a drugi atakującym, który trzyma małą piłkę (rycina poniżej). Zadaniem atakującego jest zdobycie bazy poprzez umieszczenie w niej piłki unikając dotknięcia przez obrońcę. Po wykonanej akcji (zdobycie bazy lub złapanie przez obrońcę) następuje zmiana ról.



Schemat zabawy Zdobądź bazę

#### Czy widzisz ...?

- dynamikę w wykonywanych unikach przez dzieci
- sposób obserwacji atakującego przez obrońcę i efektywne reagowanie na uniki atakującego

#### Możesz zapytać ...

- Na której części ciała atakującego powinieneś/powinnaś się skupić, aby przewidzieć kierunek, w którym się poruszy?

## Modyfikacje

- U starszych dzieci/młodzieży można wprowadzić piłkę nożną do prowadzenia, albo piłkę koszykową lub ręczną do kozłowania, z którą trzeba zdobyć bazę lub przekroczyć linię końcową.
- Większa liczba baz (bramek, obręczy hula-hop).

## 10. Zmień narożnik

### Umiejętności ruchowe

uniki, orientacja przestrzenna, zwinność

### Organizacja

**Przybory:** pachołki do wyznaczenia kwadratów 5 x 5 m

**Ustawienie:** grupy 5-osobowe, w grupie – jeden uczestnik w środku kwadratu, czworo w narożnikach

### Ćwiczenie

Na hasło prowadzącego *zmiana* uczestnicy w narożnikach przebiegają do innego narożnika. W tym samym czasie osoba znajdująca się w środku próbuje zająć wolny narożnik. Uczestnik, dla którego zabrakło narożnika, zostaje wewnątrz kwadratu.

### Czy widzisz ...?

- kto czuje się pewny siebie w wykonywanych zamianach i stosowaniu uników

### Możesz zapytać ...

- W którym momencie najłatwiej poszukać nowego narożnika?

### Modyfikacje

- Osoba w środku próbuje dotknąć uczestnika szukającego narożnika. Gdy to się uda, zamieniają się rolami.
- Prowadzący wywołuje hasło *zmiana, dwie osoby* lub *zmiana, trzy osoby* co oznacza, że tylu uczestników zabawy musi zamienić się i poszukać nowego narożnika. Uczestnicy w narożnikach obserwują siebie i samodzielnie podejmują decyzję, kto zmienia miejsce, aby wykonać zadanie.

## 11. Obrona skarbu

(Bronikowski, Kantanista, Glapa 2014)

### Umiejętności ruchowe

stosowanie uników w dynamicznej sytuacji, współpraca z zawodnikami z drużyny, myślenie taktyczne

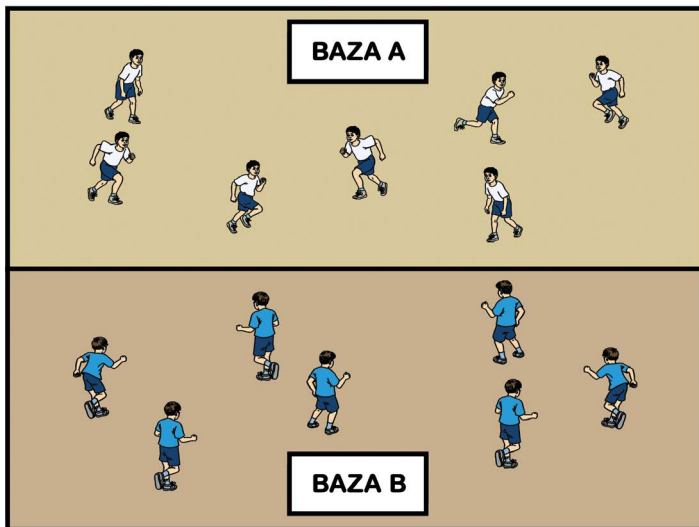
### Organizacja

**Przybory:** dwie piłki, dwie obręcze hula-hop.

**Ustawienie:** uczestnicy gry podzieleni na dwie drużyny (od 4 do 13 osób w drużynie)

### Ćwiczenia

Obszar gry zależy od liczby uczestników, proponowane minimalne wymiary to 9 x 18 m. Pole gry jest podzielone na pół. Każda drużyna ma swoją połowę i bazę (A i B), w której umieszczony jest skarb (piłka) (rycina poniżej). Członkowie drużyn nie mogą wchodzić do własnej bazy. Zadaniem zespołu jest



Schemat gry Obrona skarbu

zdobyć skarbu drużyny przeciwnej i powrót z nim na swoją połowę (wtedy zdobywa się punkt). Po dotarciu do bazy przeciwnika uczestnik jest w tej bazie bezpieczny i ma 5 sekund na podjęcie próby powrotu na swoją połowę. Gracz na połowie przeciwnika może zostać unieruchomiony (zamrożony) przez dotknięcie gracza drużyny przeciwnej. Odmrożenia może dokonać gracz z własnego zespołu, także przez dotknięcie. Gracz, który zabrał skarb, także może

być zamrożony (zatrzymuje się razem ze skarbem w miejscu, w którym został dotknięty), a następnie odmrożony. Gracze drużyny przeciwnej nie mogą odebrać skarbu graczowi, który już go zdobył. Skarb może być jednak przekazywany z rąk do rąk uczestników drużyny, która go zdobyła, ale nie rzucany. Gra toczy się do określonej liczby punktów lub przez określony czas.

### Czy widzisz ...?

- że uczestnicy gry potrafią wykorzystać uniki w dynamicznie zmieniających się warunkach

### Możesz zapytać ...

- W jaki sposób współpracowaliście, aby osiągnąć cel?
- Czy i w jakiej sytuacji stosowaliście uniki podczas gry?

### Modyfikacja

- Wprowadzenie dwóch skarbów dla każdej drużyny.

## 12. Rugby berek

(Głogowski 2023)

### Umiejętności ruchowe

uniki w zmieniających się warunkach gry, szybkość biegu, myślenie taktyczne

### Organizacja

**Przybory:** piłka rugby (może być inna miękka z gąbki), szarfy w dwóch kolorach

**Ustawienie:** uczestnicy na początku gry ustawieni są na swoich połowach boiska, 8-12 osób podzielonych na dwa równoliczne zespoły.

### Ćwiczenia

Celem gry jest zdobycie punktu przez położenie piłki za linią końcową wyznaczającą pole przeciwnika. Piłkę należy położyć na ziemi – nie wolno jej rzucać. Wszyscy uczestnicy mają włożone dwie szarfy za gumkę spodenek: przy prawym i lewym boku. Zadaniem drużyny broniącej swojego pola punktowego jest zerwanie szarfy przeciwnikowi, który biegnie z piłką trzymając ją w obu dłoniach. Szarfy można zrywać tylko graczom, którzy posiadają piłkę. Po zerwaniu jednej szarfy gracz, który ma piłkę, musi ją podać do osoby ze swojej drużyny. Jeśli zostały zerwane dwie szarfy, piłkę przejmuje drużyna przeciwna. Rozpoczynający grę podnosi piłkę z ziemi poprzez dotknięcie jej nogą, a następnie może pobiec na pole przeciwnika lub podać piłkę do partnera ze swojej drużyny. Podczas rozpoczęcia gry lub po stracie piłki przeciwnik broniący musi stać pięć kroków od piłki na swojej stronie. Gracz posiadający piłkę nie może wbiegać w przeciwnika, musi starać się go minąć.

### Czy widzisz ...?

- jakie uniki stosują dzieci w zmiennych warunkach gry
- że wszyscy uczestnicy wykorzystują swoje umiejętności do *ataku i obrony* w zakresie stosowania uników?

### Możesz zapytać ...

- Jak współpracowaliście, aby osiągnąć cel?
- Czy i w jakiej sytuacji stosowaliście uniki podczas gry?

### Modyfikacja

- bez podań do tyłu

## Literatura

1. Bronikowski M., Kantanista A., Glapa A., 2014, *Wychowanie fizyczne – praca z uczniem zdolnym*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
2. Głogowski D. (opracowanie) [w:] Kantanista A., Borowiec J., Król-Zielińska M. (red.), 2023, *Zabawy i gry ruchowe po 100 latach AWF w Poznaniu. Propozycje pracowników, studentów i absolwentów*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
3. PDST (Professional Development Service for Teachers), 2017, *Move Well, Move Often: Developing the physically literate child through the lens of fundamental movement skills*. <https://www.scoilnet.ie/pdst/physlit/>
4. Sport New Zealand, 2014, *Developing fundamental movement skills*. <https://sportnz.org.nz/resources/developing-fundamental-movement-skills/>

# 3. UMIEJĘTNOŚCI KONTROLOWANIA SPRZĘTU (*object control*) – MANIPULACYJNE (*manipulative skills*)

Magdalena Król-Zielińska

## 3.1. RZUCANIE (*throwing*)

### Opis

Rzucanie to umiejętność wprawienia przedmiotu/przyboru w ruch powodując jego lot w powietrzu

Rzut można wykonać oburącz lub jednorącz (dominującą lub niedominującą ręką). W zależności od położenia rzucanego przedmiotu względem ciała w momencie rozpoczęcia ruchu można wyróżnić rzuty górne, półgórne, dolne lub zza głowy, z boku, sprzed klatki piersiowej i od dołu. Przedmioty można podrzucać, rzucać nimi na odległość oraz do nieruchomego celu (np. do kosza, obręczy, o ścianę) lub ruchomego celu, np. toczącej się piłki czy przeciwnika w celu skucia go (zbitcia/wyeliminowania z gry). Rzut wykonać można z miejsca, z rozbiegu lub podczas przemieszczania się (np. marszu czy biegu).

W trakcie rzucania wykorzystywane są zarówno zdolności motoryczne, jak i procesy poznawcze, efektywne rzucanie wymaga bowiem oceny ciężaru rzucanego przedmiotu i oporu powietrza, jaki wywołuje oraz jego zachowania się podczas lotu. Niezbędna jest koordynacja ruchowa, zwłaszcza koordynacja wzrokowo-ruchowa (tzw. koordynacja ręka-oko), szybkość oraz siła, a także umiejętność skupienia uwagi i koncentracji. Rzucanie jest jedną z najbardziej atrakcyjnych form ruchu, która wzbudza zainteresowanie nie tylko dzieci i młodzieży, ale także osób dorosłych. Jest podstawową umiejętnością w wielu formach aktywności fizycznej, niezbędną do udziału w większości sportowych gier zespołowych oraz m.in. w lekkiej atletyce, tenisie i innych sportach raketowych, a jej opanowanie wymaga wielu doświadczeń. Komplementarną umiejętnością do rzucania jest chwytanie.

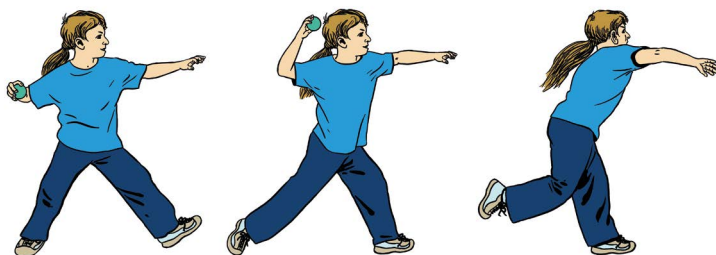
## Pamiętaj o zasadach wykonywania ruchu

### Zasady wykonywania rzutu jednoręcz (większość z nich można stosować do innych rzutów)

- rzucaj prawą i lewą ręką
- ustaw się bokiem do kierunku rzutu (celu), z przodu ustaw nogę przeciwną do ręki, którą będzie wykonywany rzut
- cofnij ramię maksymalnie do tyłu i przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną (tylną)
- płynnie przenieś do przodu rękę wraz z przyborem, przenieś ciężar ciała na nogę wykroczną (przednią), następnie, podążając za ruchem, przenieś nogę zakroczną (tylną) do przodu
- im większy zamach (dalej odprowadzona ręka), tym większa siła i prędkość wyrzutu przedmiotu
- im szybciej wykonany rzut, tym większy pęd zostanie nadany wyrzucanemu przedmiotowi
- w rzutach na odległość istotne jest wykonanie tzw. łuku napiętego – łańcucha kinematycznego przebiegającego od stopy, przez biodro, tułów, bark, do dłoni rzucającej przedmiotem

### Wskazówki do nauczania rzutu piłką jednoręcz

- chwyć piłkę jedną ręką, np. prawą
- ustaw się stabilnie, skośnie do celu w pozycji wykroczno-zakrocznej lub bokiem do kierunku rzutu, z przodu ustaw nogę przeciwną do ręki trzymającej piłkę (jeżeli piłkę trzymamy prawą ręką, to lewa noga jest z przodu)
- skieruj wzrok na cel
- rękę z piłką przenieś maksymalnie za siebie (dłoń z piłką powinna znajdować się za barkiem, łokieć lekko wyprzedzać przedramię i dłoń), drugą rękę skieruj na cel
- wykonaj krok do przodu przeciwną nogą do ręki trzymającej piłkę
- przenieś piłkę płynnym ruchem do przodu, aż do wyprostowania ręki i wypuść piłkę w kierunku celu
- podążaj za ręką rzucającą



Rzut jednoręcz – kluczowe elementy

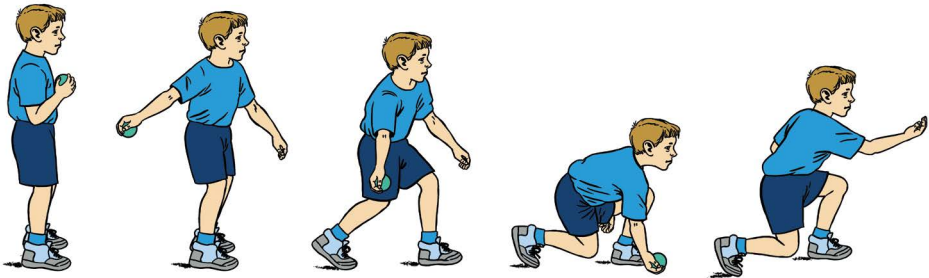


## Fazy uczenia się

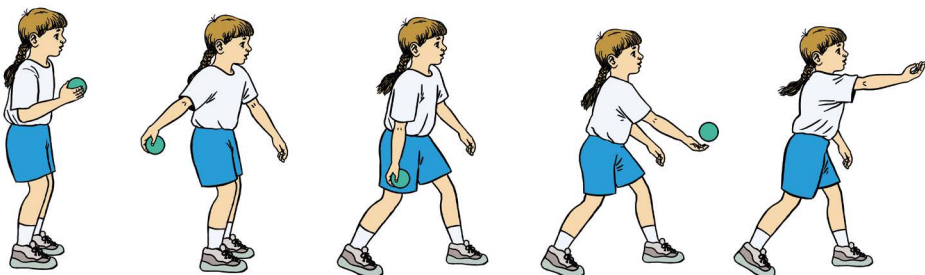
### Faza początkowa/odkrywania

W tej fazie dzieci zdobywają różne doświadczenia związane z rzucaniem różnymi przedmiotami i różnymi piłkami. Najlepiej rozpocząć od rzutów lekkimi, miękkimi przedmiotami lub piłkami (np. piłkami z pianki lub z gąbki, piłkami ze zgniecionych, owiniętych taśmą gazet czy woreczkami z grochem). Wielkość i masa przedmiotu powinna być dostosowana do dzieci, również do wielkości ich dłoni. Miękkie przedmioty są bezpieczne i łatwe w operowaniu, ponieważ nie wyrządzą krzywdy przy przypadkowym uderzeniu, nie odbijają się mocno i nie toczą się szybko, można je zgnieść w dłoni, wolniej lecą, więc jest więcej czasu na ich chwycenie.

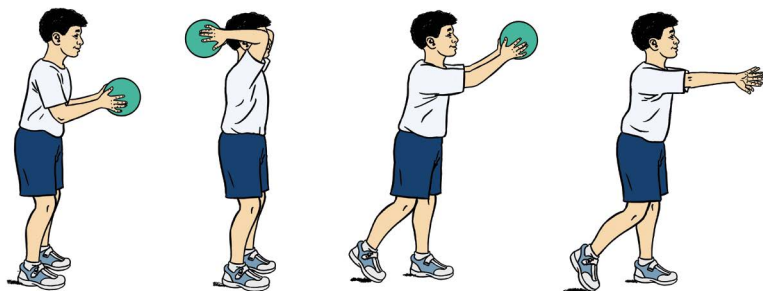
Przed rozpoczęciem nauki rzutu jednorącz należy opanować prostsze formy rzucania, takie jak toczenie, podrzucanie czy wahadłowy rzut od dołu, podczas których dzieci doświadczają fizycznych właściwości różnych przedmiotów, rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową niezbędną do efektywnego celowania i opanowują umiejętność odpowiedniego wypuszczania przedmiotu z dłoni.



*Toczenie – kluczowe elementy*



*Rzut dołem – kluczowe elementy*



Rzut zza głowy – kluczowe elementy

### Charakterystyka rzucania w fazie początkowej

- ustawienie twarzą do celu
- rzut nie jest oddany w pożądanym kierunku
- ruch rzucania wykonany jest tylko ręką
- występuje niewielki zamach
- nie występuje przeniesienie ciężaru ciała na nogę zakroczną
- brak rotacji tułowia, ruchu obrotowego ciała
- brak przenoszenia ciężaru ciała do przodu
- kontynuacja ruchu ręki rzucającej do przodu i w dół
- niewielka odległość rzutu
- często występuje brak czucia fizycznych właściwości przedmiotu oraz niedostosowanie siły i prędkości rzutu
- trajektoria lotu jest niewłaściwa
- celność rzutów jest niewielka

### Faza rozwojowa

W tej fazie dominuje doskonalenie umiejętności rzucania we względnie statycznych sytuacjach uwzględniających rzuty z miejsca, zmianę odległości do celu (rzuty na odległość np. za wyznaczone linie, do współwiczającego, dostosowując odległość poprzez wzajemne odsuwanie się od siebie) i rzuty do nieruchomego celu (zaczynając od większego celu np. rzucanie do zaznaczonego obszaru, a następnie stopniowo zmniejszając cel np. rzucanie do obręczy, kosza, w linię, punkt czy przedmiot).

### Charakterystyka rzucania w fazie rozwojowej (rozwijania)

- wykonywany jest podstawowy ruch rzucania, jednak w niepełnym zakresie i z błędami
- sekwencja ruchów jest zaznaczona, jednak w ograniczonym zakresie

- wykonywany jest zamach, ręka jest odprowadzana do tyłu, jednak dłoń z piłką ustawiona jest wysoko nad barkiem
- tułów wykonuje ruch obrotowy, ale w niepełnym zakresie
- występuje przeniesienie ciężaru ciała podczas wykonywania rzutu
- zdarza się, że dzieci wykonują krok do przodu tą samą nogą, co ręka rzucającą piłkę
- brak lub minimalna kontynuacja ruchu za ręką rzucającą w kierunku celu
- obserwuje się lepsze czucie fizycznych właściwości piłki, jednak brak pełnego zamachu i wykonania całościowej sekwencji ruchów ogranicza rzuty na większe odległości, natomiast zwiększa się celność

## Faza wzmacniania/utrwalania

W tej fazie koncentrujemy się na stosowaniu różnych sposobów rzucania w zmieniających się warunkach, takich jak rzucanie do ruchomego celu.

**Umiejętność rzucania jest wykorzystywana w zabawach i grach rzutnych oraz w różnych dyscyplinach sportu, w których występują rzuty.**

### Charakterystyka rzucania w fazie utrwalania

- ruch rzucania wykonywany jest prawidłowo, pojawiają się niewielkie błędy
- dostosowana jest siła wyrzutu do właściwości fizycznych piłki i tym samym jej prędkość
- ręka wykonująca rzut jest odchylona maksymalnie do tyłu
- tor lotu piłki jest odpowiedni
- ruch rzucania wykonywany jest płynnie, sekwencja ruchów jest prawidłowa
- zakres ruchu jest na optymalnym poziomie
- przeciwna ręka jest uniesiona dla utrzymania równowagi i wskazuje kierunek rzutu
- występuje wyraźny ruch obrotowy całego ciała
- wykonywane są kroki w kierunku celu nogą przeciwną do rzucającej ręki (PDST, 2017, Sport New Zealand, 2014)

## PRAKTYKA

### Faza odkrywania

#### 1. Toczenie, podrzucanie i chwytanie różnych przedmiotów

##### Umiejętności ruchowe

oswojenie z fizycznymi właściwościami różnych piłek i przedmiotów, czucie masy, wielkości, kształtu i faktury, odkrywanie sposobu przemieszczania czy toru lotu; zdobywanie doświadczeń w manipulowaniu różnymi piłkami/przedmiotami; toczenie przedmiotów/piłek po ziemi, w różnych kierunkach, po wyznaczonych liniach, do nieruchomego celu; podrzucanie i chwytanie różnych przedmiotów w miejscu, podczas poruszania się oraz w różnych pozycjach

##### Organizacja

**Przybory:** różnego rodzaju i wielkości piłki (miękkie, twarde, małe, duże, okrągłe, owalne, z kolcami, piłeczki zrobione ze zgniecionych gazet, piłki zmyłki) lub inne przedmioty nadające się do rzucania (np. woreczki z grochem, gąbki, chusty, balony, lotki, małe obręcze, ringo, frisbee itp.); dodatkowe przeszkody takie jak pachołki, obręcze, kręgle itp.

**Ustawienie:** w rozsypcie na wyznaczonym obszarze, jeden przedmiot dla każdego dziecka do manipulowania. Poza wyznaczonym obszarem rozłożone są piłki/przedmioty do zamiany

##### Ćwiczenia

Wszystkie ćwiczenia należy wykonać prawą i lewą ręką lub oburącz. Po wykonaniu ćwiczeń jedną piłką/przedmiotem dzieci mogą ją wymienić na inny rodzaj piłki/przedmiotu, żeby porównać ich właściwości i manipulować przedmiotami różnego rodzaju.

##### Kto potrafi...?

- powiedzieć, co czuje, trzymając piłkę/przedmiot, o jej/jego ciężarze, wielkości, twardości, kształcie i fakturze
- bawić się w dowolny sposób piłką/przedmiotem – pokazać/powiedzieć, co można z nim zrobić
- toczyć piłkę/przedmiot po ciele w dół i w górę, w kółko, po ramieniu, po nodze, tułowi
- toczyć piłkę wokół siebie, po ósemce, w różnych kierunkach, po ziemi rysując różne ślady

- toczyć piłkę/przedmiot powoli po podłożu, dogonić i zatrzymać, wyprzedzić i podnieść
- toczyć piłkę jak najdalej
- toczyć piłkę do ściany, tak żeby się odbiła i wróciła
- toczyć piłkę do celu (np. bramki, obręczy, pachołka)
- toczyć piłkę do współwiczącego, między liniami, wzdłuż linii, przez przeszkodę (np. między dwoma pachołkami, przez obręcz) zmieniając odległości między ćwiczącymi
- toczyć piłkę do współwiczącego i chwytać oburącz, jednorącz jedną ręką, drugą ręką
- w trójkach – toczyć piłkę między dwiema osobami, a trzecia osoba przez nią przeskakuje, następnie zamienić się rolami
- trafić piłką/przedmiotem w kręgle (butelki lub puszki wypełnione piaskiem lub wodą)
- zagrać w kilka osób w *Zaganianie piłki-świnki, Przemytnika* (Trześniowski 1995)
- zagrać w kilka osób w *Zaganianie Piłki-świnki* ze środkowym graczem, który próbuje przechwycić piłkę
- trzymając piłkę/przedmiot oburącz upuścić i chwycić go w różnych pozycjach: stojąc/w przysiadzie/w klęku/w siadzie klęcznym/w siadzie prostym/w leżeniu/chodząc
- trzymając piłkę/przedmiot jednorącz, upuścić, a następnie chwycić oburącz w „koszyczek” (tzn. chwycić dłońmi z rozłożonymi palcami)
- trzymając piłkę/przedmiot oburącz, podrzucić do góry i chwycić oburącz, za każdym razem podrzucić nieco wyżej, podrzucać jak najwyżej i chwytać
- podrzucić piłkę/przedmiot jednorącz do góry (na zmianę prawą i lewą ręką) i chwycić oburącz
- podrzucić piłkę/przedmiot jednorącz do góry i chwycić jednorącz (na zmianę prawą i lewą ręką)
- podrzucić piłkę/przedmiot jednorącz do góry (na zmianę prawą i lewą ręką) i chwycić drugą ręką
- podrzucić piłkę/przedmiot i klasnąć w dłoń, a następnie chwycić oburącz – ile razy uda się klasnąć w dłoń i chwycić piłkę/przedmiot?
- podrzucić piłkę/przedmiot i chwycić oburącz, a gdy piłka/przedmiot jest w powietrzu zrobić dodatkowe zadanie: klasnąć w dłoń przed sobą, za sobą, pod kolanem, zrobić młynek dłońmi
- podrzucić piłkę/przedmiot przed siebie na niewielką odległość, dogonić i chwycić oburącz
- podrzucić piłkę/przedmiot i chwycić bez odrywania stóp od podłoża

## Modyfikacje

- Każde dziecko wybiera przedmiot, którym najlepiej manipulowało i prezentuje wybrane przez siebie zadania. Inne dzieci mogą naśladować.

## Czy widzisz ...

- kreatywność dzieci
- wzrok skoncentrowany na piłce/przedmiocie
- czucie piłki/przedmiotu
- przewidywanie toru lotu piłki/przedmiotu
- dostosowywanie siły wyrzutu do masy i wielkości piłki/przedmiotu

## Możesz zapytać...

- Którym przedmiotem najłatwiej się manipulowało? Dlaczego?
- Co najbardziej się podobało w toczeniu piłki?
- Czy toczenie piłki na odległość jest inne od toczenia do celu?
- Który przedmiot najlepiej szybował w powietrzu? Dlaczego?
- Którą ręką łatwiej się rzucało? Dlaczego?

## 2. Swobodne rzucanie piłkami

### Umiejętności ruchowe

rzucanie i chwytanie różnego rodzaju piłek, celność, świadomość fizycznych właściwości piłki i własnego ciała

### Organizacja

**Przybory:** różnego rodzaju i wielkości piłki – miękkie, twarde, małe, duże, o różnej fakturze, okrągłe, owalne, z kolcami, piłeczki zrobione ze zgniecionych gazet, piłki zmyłki; dodatkowe przyrządy i przybory takie jak bramki, obręcze, kosze, płotki, pachołki, puszki itp.

**Ustawienie:** w rozsypce na wyznaczonym obszarze sali sportowej lub boiska, każde dziecko trzyma jedną piłkę, pozostałe piłki ułożone są poza wyznaczonym obszarem

### Ćwiczenia

Dzieci wybierają jedną piłkę, z którą będą ćwiczyć. Po wykonaniu zadań mogą zmienić rodzaj piłki.

### Czy potrafisz rzucić/podać...?

- dwiema rękami, jedną ręką, drugą ręką, z ręki do ręki
- do przodu, do tyłu, w bok, po skosie
- jak najdalej/jak najbliżej
- wysoko w górę, wysoko w przód, nisko w przód, koźłem, o ścianę, do celu
- wykonując ruch ręką rzucającą jak najszybciej

- z siadu, klęku, leżenia przodem, leżenia tyłem
- prosto wzdłuż linii, wzdłuż podłoża do celu/za linię
- tak, aby piłka zatrzymała się między dwiema liniami lub w obręczy
- od dołu, wykonując ruch wahadłowy
- po podłożu do współwiczającego, tak aby piłka odbijała się wysoko lub nisko
- oburącz sprzed klatki piersiowej, koźłem do współwiczającego
- do współwiczającego ustawionego blisko, a następnie, po każdym podaniu, zwiększać odległość między sobą np. wykonując jeden krok w tył
- do współwiczającego na utrzymanie piłki – ile podań uda się wykonać bez upuszczenia piłki?
- do współwiczającego – ile podań uda się wykonać w ciągu 30 sekund/1 minuty?
- włączając ruch nóg, bez użycia nóg
- włączając skręt tułowia, bez skrętu tułowia
- płynnie, wykonując jak najmniej ruchów
- wykonując jak najwięcej ruchów
- z miejsca, z rozbiegu, z obrotu
- do współwiczającego przez przeszkody (np. między pachotkami, przez obręcz, nad i pod płotkiem itp.)
- do współwiczającego koźłem, tak, aby trzecia osoba mogła przeskoczyć piłkę
- do celu (np. do bramki, kosza, zaznaczonego obszaru na ścianie, do zawieszanej obręczy na bramce, w puszkę)

#### Modyfikacje

- Część ćwiczeń można przeprowadzić z innymi przedmiotami.

#### Czy widzisz ...?

- bawiące się dzieci
- próbowanie różnych rodzajów piłek
- piłkę trzymaną palcami
- odwodzenie ręki, wykonywanie zamachu
- odchylenie się do tyłu wraz z prostą ręką
- ustawianie przeciwnej nogi do ręki rzucającej
- wykonywanie kroku w kierunku celu przeciwną nogą do ręki rzucającej
- kontynuację ruchu za ręką rzucającą
- utrzymywanie wzroku na piłce

#### Możesz zapytać...

- Który rzut był twoim ulubionym rzutem? Możesz mi pokazać?
- Jaką piłką i jakim rodzajem rzutu piłka polecą najdalej?

- Jaki rodzaj rzutu zapewnia największą dokładność?
- Z jakiego rodzaju rzutu najłatwiej chwycić piłkę?
- Jak rzuca się dużą, a jak małą piłką?
- Którą piłką najłatwiej było rzucić?
- Jaki sposób rzutu zapewnia najlepszą celność? Czy ma znaczenie odległość do celu?

### 3. Bitwa

#### Umiejętności ruchowe

rzucanie różnymi przedmiotami w wybranym kierunku

#### Organizacja

**Przybory:** parzysta liczba miękkich i lekkich piłek lub przedmiotów do rzucania (piłki piankowe, gąbczaste, z gazet, balony, chusty itp.)

**Ustawienie:** dwa równoliczne zespoły ustawione na połowach boiska, na których porozkładane są miękkie i lekkie piłki/przedmioty co najmniej w liczbie równej liczbie uczestników

#### Przebieg

Na sygnał prowadzącego każda z drużyn stara się przerzucić na pole przeciwnika jak najwięcej przedmiotów. Gra trwa do momentu wydania przez prowadzącego komendy *stop*, wtedy wszyscy przestają rzucać (jeśli ktoś po sygnale *stop* przerzuci przedmiot, to drużyna przegrywa). Wygrywa drużyna, która będzie miała mniej przedmiotów na swoim polu.

#### Czy widzisz ...?

- zaangażowanie uczestników
- różne rodzaje rzutów
- dostosowywanie siły i prędkości wyrzutu do rzucanego przedmiotu

#### Możesz zapytać...

- W jaki sposób wykonać rzut, żeby piłka poleciała jak najdalej?
- Jakie znaczenie ma dla odległości rzutu ciężar, wielkość, kształt i faktura rzucanego przedmiotu?
- Czym rzuca się najlepiej/najłatwiej?

### 4. Wykonaj rzut jednoręczny

#### Umiejętności ruchowe

rzut jednoręczny w określonym kierunku, celu, z odpowiednią siłą i prędkością, trafianie do nieruchomego celu

## Organizacja

**Przybory:** piłki, kosze, bramki, obręcze, pachotki, znaczniki

**Ustawienie:** wzdłuż linii bocznej/końcowej wyznaczonego boiska, w parach rozstawionych na szerokość sali/boiska

## Ćwiczenia. Czy potrafisz rzucić piłką jednorącz...?

- jak najdalej
- jak najmocniej
- jak najwyżej
- do celu (kosz, linia, bramka, poprzeczka, między pachotki, w zaznaczony obszar, w obręcze)
- o ścianę/w zaznaczony obszar na ścianie
- o ścianę i chwycić ją po odbiciu
- o ścianę i przeskoczyć ją po odbiciu
- prawą/lewą ręką
- poruszając się (np. w biegu, skacząc, z obrotu)
- kozłem do współwiczającego, małym kozłem, dużym kozłem
- tak, aby współwiczający mógł ją chwycić nie ruszając się
- na coraz większą odległość, ćwicząc w parach
- do współwiczającego tak, aby leciała na różnej wysokości (wysoko, nisko) i chwycić ją
- o ścianę tak, aby współwiczający mógł ją chwycić po odbiciu
- z różnej wysokości ułożenia ręki z piłką – rzuty górne, półgórne

## Modyfikacje

Wypróbuj rzucanie i chwytanie różnych rodzajów piłek.

## Czy widzisz ...?

- przenoszenie ciężaru ciała na nogę zakroczną
- krok do przodu przeciwną nogą do ręki rzucającej
- poruszanie się do przodu i do tyłu wzdłuż toru lotu piłki
- podążanie ciałem za piłką

## Możesz zapytać...

- Jak rzucić piłkę daleko?
- Jak rzucić piłkę bardzo wysoko?
- Jak rzucić celnie?
- Czy rzut na odległość różni się od rzutu do celu?

## 5. Zespołowe kółko i krzyżyk

(Król-Zielińska 2023)

### Umiejętności ruchowe

rzut do celu, podejmowanie decyzji pod presją czasu, ocena odległości

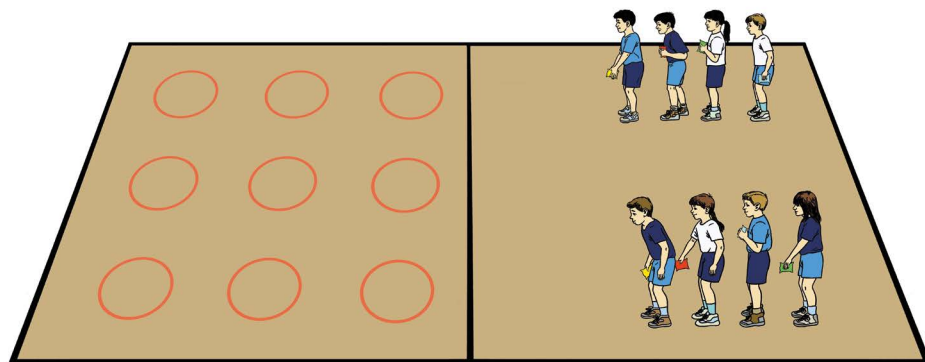
### Organizacja

**Przybory:** dziewięć obręczy, które będą tworzyć planszę i 8 woreczków gimnastycznych w dwóch kolorach (2 × 4), gdzie jeden kolor będzie oznaczał krzyżyk, a drugi kółko

**Ustawienie:** dwa równoliczne zespoły (najlepiej po cztery osoby w każdej drużynie); gdy jest więcej osób, można utworzyć kolejne pary rywalizujących zespołów, dla których należy ułożyć kolejne plansze z obręczy

### Przebieg

W grze korzystamy ze schematu wyścigów rzędów. Celem jest wygranie gry w kółko i krzyżyk. Uczestnicy ustawiają się w rzędzie za wyznaczoną linią, naprzeciw ułożonej z obręczy planszy do gry (trzy linie po trzy obręcze). Na sygnał pierwsze osoby z rzędów (z każdej drużyny) startują z woreczkiem i biegają do planszy. Zawodnik, który jako pierwszy dobiegnie do planszy, zatrzymuje się przed nią, rzuca woreczek do wybranej obręczy i wraca do swojego rzędu, umożliwiając bieg kolejnej osobie z zespołu. Zawodnik, który dobiegnie do planszy jako drugi, również rzuca woreczek do wybranej obręczy. Następnie startują kolejni zawodnicy i umieszczają woreczki w obręczach w taki sposób, żeby utworzyć linię z trzech woreczków koloru swojej drużyny i jednocześnie uniemożliwić przeciwnikom zajęcie obręczy w jednej linii. Wygrywa drużyna, której jako pierwszej uda się utworzyć linię z trzech woreczków (poziomą, pionową lub po przekątnej). Gra może również skończyć się remisem, gdy żadnej drużynie nie uda się utworzyć takiej linii.



Schemat gry zespołowej Kółko i krzyżyk

### Modyfikacje

- Rywalizujące drużyny można ustawić naprzeciwko siebie, a pomiędzy nimi ułożyć plansze z obręczami.
- Przy czterech zespołach (wtedy potrzebne są dwie plansze z obręczy i woreczki w czterech kolorach), po rozegraniu pierwszej rundy można dodatkowo rozegrać kolejną grę, gdzie zagrają ze sobą zespoły, które wygrały i zespoły, które przegrały.

### Czy widzisz ...?

- wykonywanie kroku w kierunku celu
- wzrok skierowany na cel
- ruch wahadłowy ręki

### Możesz zapytać...

- Jak zdecydujesz, w które pole celować?
- Co trzeba zrobić, żeby mieć pewność, iż woreczek upadnie w wybranej obręczy?

### Propozycje innych zabaw i gier przydatnych w fazie odkrywania umiejętności rzucania.

*Kolory, Poczta, Kto dalej, Wyścig piłek w szeregach, Sztafeta z piłką, Piłka goni piłkę, Dogoń piłkę, Zbijanie chorągiewek, Obrona twierdzy* (Trzeźniowski 1995)

## Faza rozwijania

## 6. Chwyć i wołaj

### Umiejętności ruchowe

wyrzut piłki w górę, chwytanie piłki, celowanie do nieruchomego celu

### Organizacja

**Przybory:** miękka piłka

**Ustawienie:** na obwodzie koła

### Przebieg

Osoba z piłką stoi w środku koła i rzuca piłkę w górę, jednocześnie wywołując imię innego uczestnika, który ma chwycić piłkę, a pozostałe osoby w tym czasie rozbiegają się jak najdalej. Gdy wywołana osoba chwyci piłkę, krzyczy *stop*, wtedy wszyscy pozostali uczestnicy zatrzymują się. Następnie wywołany próbuje trafić piłką w najbliższego uczestnika. Jeśli nie trafi, idzie do środka

koła i rozpoczyna zabawę od początku, jeśli trafi, to do środka koła wchodzi osoba trafiona.

### Modyfikacje

- Zabawę można przeprowadzić w prostszy sposób, bez elementu rozbiegania się uczestników i celowania w nich piłką, koncentrując się na rzucie piłki w górę i chwycie przez wywołaną osobę.

### Czy widzisz ...?

- wysoki, pionowy wyrzut piłki w górę
- podbiegnięcie pod piłkę w celu jej chwycenia
- prawidłową amortyzację podczas chwytu piłki
- właściwy kierunek i prędkość piłki podczas celowania do stojącej osoby
- reagowanie na sygnały

### Możesz zapytać...

- Jak wykonać wyrzut piłki pionowo w górę?
- Jak przygotować się do chwycenia wyrzuconej wysoko piłki?
- Jak ustawić ręce, aby chwycić wysoką piłkę?
- Jaki rodzaj rzutu wykorzystać do celowania w stojącą osobę?
- Jeśli zwiększy się odległość do celu, to co należy zrobić z ruchem ręki podczas rzutu?

## 7. Przechwycić piłkę

### Umiejętności ruchowe

podania piłki z ominięciem osoby przechwytyjącej, chwytanie piłki, przechwytywanie piłki

### Organizacja

**Przybory:** jedna piłka na trzy osoby

**Ustawienie:** w trójkach, dwie osoby ustawiają się na odległość podania, trzecia stoi między nimi

### Przebieg

Dwóch uczestników podaje między sobą piłkę, a trzecia osoba, która jest pomiędzy rzucającymi, stara się ją przechwycić. Jeśli chwyci piłkę, zamienia się miejscami z rzucającym.

### Modyfikacje

- Zabawę można przeprowadzić w większej grupie osób ustawionych na obwodzie koła, a osoba przechwytyjąca piłkę ustawiona jest w środku koła.

Dla ułatwienia można wprowadzić zasadę, że zmiana ról następuje również po dotknięciu piłki przez przechwytyjącego (nie musi chwycić piłki).

- Można wprowadzić do koła dwie osoby przechwytyjące piłkę.
- Można rywalizować 2 na 2, czyli dwie osoby rzucają do siebie piłkę i dwie próbują ją przechwycić.

#### Czy widzisz ...?

- poruszanie się w celu przechwycenia podania
- szybką zmianę pozycji w celu wykonania podania
- szybkie, proste podania
- stosowanie różnych rodzajów podań o różnym torze lotu

#### Możesz zapytać...

- Jak przewidzieć, gdzie piłka może zostać rzucona?
- Gdzie się ustawisz, żeby przechwycić piłkę?
- Co można zrobić, aby zapobiec przechwyceniu piłki?
- Jak utrzymać piłkę z dala od przechwytyjącego?
- Jak wykonać podanie, gdy przechwytyjący przeszkadza?
- Jak można utrudnić przeciwnikowi wykonanie podania?

## 8. Łapacze kontra biegacze

### Umiejętności ruchowe

podanie i chwywanie piłki w warunkach rywalizacji, szybkie i dokładne podania

### Organizacja

**Przybory:** piłka

**Ustawienie:** na obwodzie koła

### Przebieg

Uczestnik z piłką rzuca ją do wybranej osoby stojącej na obwodzie koła, po czym biegnie po zewnętrznym obwodzie koła, aż do powrotu na swoje miejsce. Pozostali gracze podają piłkę po wewnętrznym obwodzie koła, dopóki biegacz nie wróci, licząc głośno podania.

#### Czy widzisz ...?

- szybkie podania
- dokładne podania
- odpowiednią prędkość podania
- uważność, oczekiwanie na odebranie podania

### Możesz zapytać...

- Jak wykonać szybkie podanie?
- Jak wykonać dokładne podanie?
- Z jaką prędkością należy rzucić piłkę, aby ułatwić chwycenie piłki łapaczowi?
- Na czym trzeba się skupić, aby być gotowym na przyjęcie podania?

## 9. Odbij piłkę w kole

### Umiejętności ruchowe

rzucanie piłką do nieruchomego celu i chwytanie odbijającej się piłki

### Organizacja

**Przybory:** piłka tenisowa, obręcz (położona na linii dzielącej pole poza obręczą na dwie połowy lub narysowane koło o średnicy 1 metra i dwie linie odchodzące od niego, dzielące obszar poza nim na dwie połowy, obszar o twardej i nieśliskiej powierzchni).

**Ustawienie:** dwie pary uczestników ustawiają się na obwodzie koła, każda na swojej połowie

### Przebieg

Grę rozpoczyna jedna osoba z pary, rzucając piłkę do koła w taki sposób, aby odbiła się w kierunku drugiej pary stojącej po drugiej stronie koła. Piłka powinna odbić się minimum na wysokość kolan. Chwytający próbują chwycić piłkę, a następnie rzucają w ten sam sposób. Jeśli chwytający nie chwycą piłki, punkt zdobywa drużyna przeciwna i następuje wznowienie gry przez parę, która utraciła punkt. Jeśli rzucający nie trafi do koła lub piłka odbije się na własną połowę, to punkt zdobywa para przeciwna.

### Modyfikacje

- Piłka musi odbijać się powyżej wysokości głowy.
- Grać można również w dwie osoby – jeden na jeden.

### Czy widzisz ...?

- wzrok skierowany na piłkę
- chwyt „miękkimi” palcami
- palce skierowane w górę, aby chwycić piłkę powyżej talii; skierowane w dół, aby chwycić piłkę poniżej pasa
- wchodzenie pod piłkę, aby ją chwycić

### Możesz zapytać...

- Czasami piłka wypada nam z rąk, jak utrzymać ją w dłoniach?
- Jak rzucić piłkę, aby odbiła się wysoko?

- W jakiej pozycji należy ustawić ciało, aby chwycić piłkę?
- Na czym musisz się skupić, aby trafiać do celu?

## 10. Rzucanka zespołowa

### Umiejętności ruchowe

rzucanie na odległość w różnych kierunkach i z różną prędkością, chwytanie piłki zbliżającej się pod różnymi kątami, lecącej na różnej wysokości i z różną prędkością; obserwacja pola przeciwnika, rzucanie piłki w niepokryte (puste) miejsca na boisku

### Organizacja

**Przybory:** piłka

**Ustawienie:** dwie drużyny ustawione na połowach boiska, oddalone od siebie o 6 m

### Przebieg

Zawodnik jednej drużyny rzuca piłką, próbując trafić w pole punktowe przeciwnej drużyny i zdobyć punkt. Jeśli wyrzuci piłkę poza pole przeciwnika, to traci punkt. Zawodnicy przeciwnej drużyny próbują chwycić piłkę i nie stracić punktu. Jeśli chwyć piłkę, gra toczy się dalej i mogą rzucać piłkę na stronę przeciwnika. Z piłką nie można się przemieszczać, należy oddać rzut z miejsca, w którym została chwycona.

### Modyfikacje

- W grze można stosować różnego rodzaju piłki.
- Do gry można wprowadzić drugą piłkę.

### Czy słyszysz ...?

- wołanie *moja* podczas przechwytywania piłki

### Czy widzisz ...?

- pokrycie przestrzeni boiska
- różne rodzaje rzutów
- celowanie w wolne pole przeciwnika

### Możesz zapytać...

- W jaki sposób zespół współpracuje, aby zająć odpowiednią pozycję do chwycenia piłki?
- Gdzie trzeba celować, aby piłka uderzyła w ziemię?

## 11. Zakręcona piłka ręczna

(Olejniczak 2023)

### Umiejętności ruchowe

rzucanie do celu z różnych pozycji, w różnych kierunkach i z różną prędkością  
przechwytywanie piłki, współpraca w grupie, obserwacja pola gry

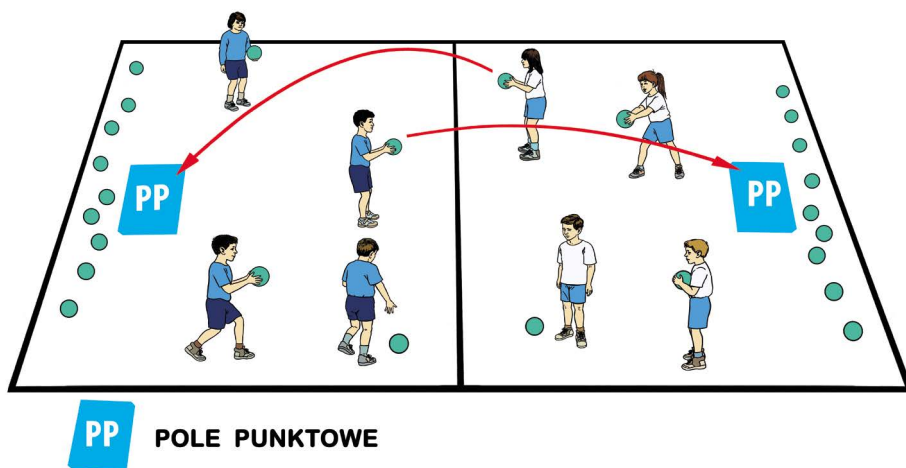
### Organizacja

**Przybory:** kilka/kilkanaście miękkich i lekkich piłek dla każdego zespołu (równa liczba dla obu zespołów)

**Ustawienie:** dwie drużyny ustawione na połowach boiska z wyznaczonymi równymi polami punktowymi o wielkości 3-5 m.

### Przebieg

Każda drużyna broni swojego pola punktowego i jednocześnie atakuje pole punktowe przeciwnika. Punkt zdobywa drużyna, która trafi piłką w pole punktowe przeciwnika albo w nadlatującą piłkę przeciwnika. Drużyny muszą ustalić strategię: kto broni pola, kto zdobywa punkty, iloma piłkami atakować, a iloma bronić. Nie wolno zastaniać pól punktowych – muszą być na widoku. Wygrywa drużyna, która w określonym czasie zdobędzie więcej punktów.



Schemat gry Zakręcona piłka ręczna

### Czy widzisz ...?

- różne rodzaje rzutów
- rzuty wykonywane w biegu
- obserwację pola gry
- obronę pola punktowego

### Możesz zapytać...

- Jak współpracować, aby swobodnie rzucić piłkę w pole punktowe i zdobyć punkt?
- Jak należy zmienić technikę rzucania, aby wykonać daleki rzut piłką zamiast szybkiego, krótkiego podania?

### Propozycje innych zabaw i gier przydatnych w fazie rozwijania umiejętności rzucania

*Piłka w rzędach, Szkoła piłek, Powietrzny most, Pociski balistyczne, Rzut piłką o ścianę, Piłka pionierska, Piłka graniczna, Piłka bramkowa (Trześniowski 1995)*

## Faza utrwalania

## 12. Bombardowanie

### Umiejętności ruchowe

rzucanie do ruchomego celu, przewidywanie kierunku przemieszczania się ruchomego celu, bieganie

### Organizacja

**Przybory:** jedna duża piłka (*fitball*) oraz małe piłki dla każdego uczestnika

**Ustawienie:** dwie drużyny ustawione wzdłuż dwóch równoległych linii

### Przebieg

Pomiędzy równoległymi liniami, za którymi stoją zawodnicy z obu drużyn, prowadzący ustawia dużą piłkę. Każdy z zawodników próbuje celnym rzutem małą piłką przepchnąć dużą piłkę za linię drużyny przeciwnej. Rzucającym nie wolno przekraczać linii podczas rzucania, ale mogą poruszać się po całym boisku w celu odzyskania małej piłki do rzutu.

### Modyfikacje

- Prowadzący może toczyć piłkę środkiem pomiędzy liniami, za którymi stoją zawodnicy obu drużyn.
- Grę można przeprowadzić pomiędzy czterema drużynami ustawionymi wzdłuż boków kwadratu.

### Czy widzisz ...?

- wolną rękę wskazującą na cel
- pełen zakres ruchu ramienia

- ruch rzucania wykonany całym ciałem: od stopy przez biodro, bark, ramię, łokieć, nadgarstek, palce
- ruch ciała za piłką

### Możesz zapytać...

- Jaki rodzaj rzutu wykonać, żeby przepchnąć piłkę?
- Jak współpracować w zespole, aby piłka przetoczyła się za linię przeciwnika?
- Co zrobić, aby obronić swoją linię?

## 13. Indiana Jones

(Malak 2023)

### Umiejętności ruchowe

rzucanie do ruchomego celu, podania i chwyt, bieganie, unikanie trafienia

### Organizacja

**Przybory:** duża piłka *fitball* (obwód powyżej 65 cm) lub *kinball* (lekka piłka o średnicy 122 cm z bardzo odpornego nylonu)

**Ustawienie:** minimum 16 osób ustawionych w dwóch kręgach – mniejszy (wewnętrzny, uczestnicy zwróceni twarzami na zewnątrz) i większy (zewnętrzny, uczestnicy zwróceni twarzami do wewnątrz)

### Przebieg

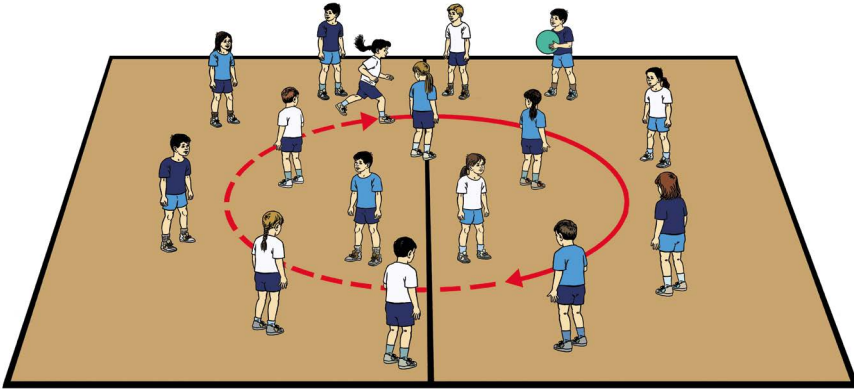
Spośród uczestników wyznacza się Indianę Jonesa (można też wyznaczyć kilka osób), który ucieka dookoła pomiędzy okręgami. Pozostali uczestnicy toczą lub przerzucają między sobą piłkę w taki sposób, by trafić piłką w uciekającego (nieodzwolona jest zmiana kierunku przekazywania między uczestnikami toczonej/przerzucanej piłki w trakcie tury). Trafiony Indiana Jones dołącza do okręgu zewnętrznego.

### Czy widzisz ...?

- współpracę w zespole
- szybkie i dokładne podania
- antycypowanie (przewidywanie) ruchu uciekającego
- obserwację pola, po którym przemieszczają się uciekający

### Możesz zapytać...

- Co trzeba zrobić, żeby trafić w poruszającą się osobę?
- Jak powinno się współpracować w zespole?
- Jak wykonywać podania?
- W jaki sposób najlepiej rzucić piłkę?



Schemat zabawy Indiana Jones

## 14. Dotknij piłką

(Głogowski 2023)

### Umiejętności ruchowe

podania i chwyt, bieganie, unikanie trafienia, współpraca w zespole

### Organizacja

**Przybory:** znaczniki/szarfy dla jednego zespołu, piłka

**Ustawienie:** minimum 12 osób podzielonych na dwa równoliczne zespoły

### Przebieg

Celem gry jest dotknięcie piłką uciekającego od niej przeciwnika. Uczestnicy podzieleni są na dwa zespoły i poruszają się po wyznaczonym boisku. Zadaniem drużyny, która posiada piłkę, jest dotknięcie przeciwnika piłką. Jednak zawodnik, który trzyma piłkę, nie może z nią biegać, natomiast pozostałe osoby z atakującej drużyny mogą się przemieszczać, aby znaleźć się blisko przeciwnika i chwycić piłkę od swojego zawodnika. Kiedy uczestnikowi uda się chwycić piłkę blisko przeciwnika, może go dotknąć piłką w tułów – nie wolno rzucać piłką w przeciwnika. Zawodnicy drużyny bez piłki nie mogą wybijać piłki z rąk zawodników drużyny przeciwnej, ale mogą ją przechwytywać. Zmiana podających piłkę następuje po zdobyciu punktu (piłka dotknie przeciwnika) lub gdy zostanie przechwycona lub opuszczona na podłogę.

### Modyfikacje

- W grze można wykorzystać różne piłki.

### Czy widzisz ...?

- współpracę w zespole
- szybkie i dokładne podania
- antycypowanie (przewidywanie) ruchu uciekającego

- obserwację pola, po którym przemieszczają się uciekający
- przechwytywanie piłki

### Możesz zapytać...

- Co trzeba zrobić, żeby dotknąć piłką poruszającą się osobę?
- Jak powinno się współpracować w zespole?
- Jak wykonać dokładne podanie?

## 15. Wszyscy na jednego

### Umiejętności ruchowe

rzucanie piłką do ruchomego celu, podania, chwytanie, bieganie, unikanie trafienia, świadomość przestrzeni boiska

### Organizacja

**Przybory:** miękka piłka balonowa, piankowa lub gąbczasta

**Ustawienie:** na wyznaczonym boisku ustawiają się rzucający (4-5 osób) oraz jeden uciekający

### Przebieg

Rzucający próbują trafić piłką uciekającego (nie wolno celować w głowę). Z piłką nie można biegać, natomiast zawodnicy bez piłki mogą się swobodnie poruszać po boisku. Kiedy uciekający zostanie trafiony, wybierany jest następny.

### Modyfikacje

- Zastosować różnego rodzaju piłki.
- Ograniczyć czas posiadania piłki do 3 sekund.
- Pozwolić na wykonanie 2 lub 3 kroków z piłką.
- Dodać możliwość obrony przed trafieniem przez chwycenie piłki.

Zabawę można rozegrać odwrotnie tzn. jeden na wszystkich (jedna osoba jest rzucającym, a pozostali uczestnicy uciekającymi), a następnie po trafieniu kolejnych graczy zwiększać się będzie liczba osób rzucających. Rzucający musi szybko trafić pierwszą osobę (można w początkowej fazie zmniejszyć obszar poruszania się lub pozwolić pierwszej osobie wykonać trzy kroki), która staje się również rzucającym. W miarę zwiększania liczby rzucających gra transformuje się do podstawowej wersji – wszyscy na jednego.

### Czy widzisz ...?

- szybkie podania
- przemieszczanie się, aby otrzymać podanie blisko unikającego
- współpracę rzucających
- obserwację pola, po którym przemieszcza się uciekający

### Możesz zapytać...

- Jak współpracować, aby znaleźć się w pozycji umożliwiającej trafienie piłką w uciekającego?
- Jak unikać trafienia?
- W jaki sposób najłatwiej trafić piłką w uciekającego?

## 16. Zbijak zapamiętywany

(Król-Zielińska 2023)

### Umiejętności ruchowe

rzucanie do ruchomego celu, podania i chwytanie, bieganie, unikanie trafienia, poruszanie się w przestrzeni boiska, obserwacja pola gry

### Organizacja

**Przybory:** piłki (w zależności od liczby osób), najlepiej miękkie np. gąbczaste czy balonowe wielkości piłki do siatkówki lub piłki ręcznej

**Ustawienie:** uczestnicy ustawieni na wyznaczonym polu, np. boisku do piłki siatkowej

### Przebieg

Uczestnicy biegają po wyznaczonym boisku i starają się uniknąć skucia (tj. zbicia/trafienia – przyp. red.) przez osoby, które mają piłkę. Skuć może każdy, kto posiada piłkę. Skucie następuje przez trafienie piłką w zawodnika znajdującego się na boisku, który następnie schodzi z boiska w wyznaczone miejsce zapamiętując, kto trafił w niego piłką. Gdy ta osoba zostanie skuta, wtedy wraca na boisko i dalej uczestniczy w zabawie. W ten sposób następują płynne zmiany uczestników na boisku.

### Modyfikacje

- Można utrudniać zabawę poprzez wprowadzenie zasady ograniczającej bieganie z piłką i dopuszczenie wykonania maksymalnie trzech kroków z piłką, po których trzeba oddać rzut.
- Można wprowadzić możliwość obrony przed skuciem przez chwytanie piłki.

### Czy widzisz ...?

- zaangażowanie wszystkich uczestników
- wykonywanie rzutu z biegu
- stosowanie różnych rodzajów rzutów
- tworzenie się grup osób współpracujących, które wymieniają ze sobą podania w celu skucia innego zawodnika

### Możesz zapytać...

- Co trzeba zrobić, żeby trafić w osobę będącą w ruchu?
- Jak unikać skucia?
- Czy łatwiej skuć kogoś działając samodzielnie, czy współpracując w grupie?

## Propozycje innych zabaw i gier przydatnych w fazie utrwalania umiejętności rzucania

*Wąż w kole, W krzyżowym ogniu, Skuwany w kole, Ekstra, W dwa ognie, W cztery ognie, Piłka do kapitana, Podaj dalej, Kampa* (Trześniowski, 1995).

## Literatura

1. Głogowski D., 2023, Opracowanie gry Dotknij piłką [w:] Kantanista A., Borowiec J., Król-Zielińska M. (red.), 2023, *Zabawy i gry ruchowe po 100 latach AWF w Poznaniu. Propozycje pracowników, studentów i absolwentów*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
2. Król-Zielińska M., 2023, Opracowanie gry Zespołowe kółko i krzyżyk [w:] Kantanista A., Borowiec J., Król-Zielińska M. (red.), 2023, *Zabawy i gry ruchowe po 100 latach AWF w Poznaniu. Propozycje pracowników, studentów i absolwentów*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
3. Król-Zielińska M., 2023, Opracowanie zabawy Zbijak zapamiętywany [w:] Kantanista A., Borowiec J., Król-Zielińska M. (red.), 2023, *Zabawy i gry ruchowe po 100 latach AWF w Poznaniu. Propozycje pracowników, studentów i absolwentów*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
4. Malak B., 2023, Opracowanie zabawy Indiana Jones [w:] Kantanista A., Borowiec J., Król-Zielińska M. (red.), 2023, *Zabawy i gry ruchowe po 100 latach AWF w Poznaniu. Propozycje pracowników, studentów i absolwentów*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
5. Olejniczak M., 2023, Opracowanie gry Zakręcona piłka ręczna [w:] Kantanista A., Borowiec J., Król-Zielińska M. (red.), 2023, *Zabawy i gry ruchowe po 100 latach AWF w Poznaniu. Propozycje pracowników, studentów i absolwentów*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
6. PDST (Professional Development Service for Teachers), 2017, *Move Well, Move Often: Developing the physically literate child through the lens of fundamental movement skills*. <https://www.scoilnet.ie/pdst/physlit/>
7. Sport New Zealand, 2014, *Developing fundamental movement skills*. <https://sportnz.org.nz/resources/developing-fundamental-movement-skills/>
8. Trześniowski R., 1995, *Zabawy i gry ruchowe*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

## 3.2. PODANIA (*passing*) I CHWYTY (*catching*)

### Opis

Podania i chwyt to umiejętności uzupełniające się, jednak różniące się od siebie pod względem wykonywanego ruchu. Podczas chwytania lub odbierania ciało kontroluje piłkę lub przedmiot wykorzystując zdolność oczu do śledzenia piłki zmierzającej w kierunku odbierającej części ciała. Podanie polega na wyrzuceniu piłki częścią ciała i trafieniu do celu. Umiejętności te są trudne do opanowania w oderwaniu od siebie i obie wymagają szczególnej uwagi podczas ćwiczeń.

### Podania

Każde podanie powinno być dokładne i szybkie. W grach i zabawach grupowych/zespołowych za podanie uważa się przekazanie piłki od uczestnika/gracza do uczestnika/gracza tej samej grupy/zespołu. Podania można wykonywać oburącz lub jedną ręką. Piłkę można podać wykonując: podanie sytuacyjne, podanie z wysokości biodra, podanie dolne, podanie górne i podanie półgórne. Aby dobrze skategoryzować podania należy odwołać się do konkretnej dyscypliny. Natomiast ogólnie podania można podzielić na:

- podania oburącz – dolne, półgórne, górne, a także sytuacyjne
- podania jednorącz – dolne, z biodra, górne, półgórne

### Chwyty

Gracz, który podaje piłkę do gracza ze swojego zespołu, musi rzucić ją tak, aby ten bez problemu ją chwycił. I tak jak w przypadku podań, chwyty dzieli się na wykonywane jedną ręką lub oburącz.

Chwyty, podobnie jak podania, powinny być dokładne, większość zabaw i gier zespołowych polega bowiem na szybkiej i dokładnej wymianie podań oraz stosowaniu różnych chwytów. Aby prawidłowo wykonać chwyt, uczestnik/gracz musi ustawić się w pozycji frontальной do piłki, ale też dozwolone jest ustawienie boczne, czy lekko tylne. Najogólniej chwyty dzieli się na:

- chwyt górny – chwytanie piłki, która nadlatuje powyżej głowy gracza
- chwyt półgórny – wykonuje się go od bioder do głowy
- chwyt dolny – chwyt poniżej linii bioder
- chwyt z podłoża – chwyt piłki leżącej lub toczącej się od gracza i do gracza
- chwyt z dochwytem – przyjęcie piłki jedną ręką i przytrzymanie jej drugą
- chwyt piłki jednoręcz – chwyt piłki jedną ręką
- gaszenie piłki – chwyt ściągający piłkę na ziemię; sprawdza się przy chwytach niedokładnych i zbyt mocnych

### **Pamiętaj o zasadach wykonywania ruchu**

*Pręd (siła wprowadzająca przedmiot/piłkę w ruch):* jeśli cofniesz ramię rzucające tak daleko, jak to możliwe i przeniesiesz ciężar ciała na tylną stopę, to większa siła zostanie przeniesiona na piłkę, gdy opuści ona twoją rękę. W tym samym czasie należy płynnie wysunąć ramię do przodu i przenieść ciężar ciała na przednią stopę w ruchu wahadłowym (innymi słowy: podczas rzucania przenieś ciężar ciała z tylnej na przednią stopę).

*Prędkość:* im bardziej wyprostowane ramię w ruchu wahadłowym do przodu, tym większa siła, a tym samym większa prędkość piłki. Im dłuższe ramię w rzucie, tym szybszy zamach i tym dalej polecą piłka.

*Opanowanie siły:* aby wyhamować prędkość nadlatującej piłki, nacisk na jej powierzchnię powinien być jak najbardziej rozłożony i tak długo jak to możliwe należy mieć z nią kontakt. Podczas chwytania piłki sięgnij po nią rękami, rozłóż palce i przyciągnij piłkę do swojego ciała.

*Równowaga:* aby chwycić lub odebrać piłkę, ciało powinno znajdować się za linią nadlatującej piłki, a nogi lub ciało powinny stanowić szeroką, stabilną podstawę podparcia; po to by stworzyć bezpieczniejszą podstawę, należy obniżyć środek ciężkości.

## **Wskazówki do nauczania**



### **Podania**

Poniższe wskazówki dotyczą podania górnego, ale niektóre z nich można zastosować do innych rodzajów podań opisanych w tym materiale:

- chwycić piłkę w jedną rękę
- ustawić się bokiem do celu
- cofnąć ramię, aby nabrać rozpędu do rzutu
- wykonać krok do przodu przeciwną stopą w kierunku celu

- weź zamach – użyj „długiego ramienia” przy uwalnianiu piłki
- podążaj ciałem za rzucającym ramieniem, w kierunku celu

#### Chwywanie/odbieranie

- przesun ciałem bezpośrednio na tor lotu piłki
- zadbaj o szeroką podstawę podparcia ciała
- dostosuj ułożenie dłoni chwytającej do wysokości piłki:
  - kciuki do środka dla piłek na wysokości powyżej talii
  - kciuki na zewnątrz dla piłek na wysokości poniżej talii
- zadbaj o dużą powierzchnię do złapania lub zagrania piłki (np. rozstawione palce, dłonie ułożone w „miseczkę”, ciało w niskiej, stabilnej pozycji)
- utrzymuj wzroku na piłce do momentu kontaktu z ciałem
- przyciągnij piłkę/przedmiot do swojego ciała – ciało „poddaje się” podczas chwytania



Chwywanie piłki – kluczowe elementy

## Fazy uczenia się



## Faza odkrywania

Aktywności w tej fazie koncentrują się na odkrywaniu różnorodnych doświadczeń związanych z podaniem i chwytaniem różnych piłek. Charakterystyka podania i chwytania obejmuje wymienione niżej elementy.

#### Podanie

- ciało zwrócone w stronę celu
- odchylenie ramienia do tyłu, jak i przeniesienie ciężaru ciała na tylną stopę są ograniczone
- podczas rzutu ciało obraca się w bardzo niewielkim stopniu
- brak przeniesienia ciężaru ciała do przodu

#### Chwywanie/odbieranie

- ramiona trzymane są prosto przed ciałem

- ruch ciała jest pasywny aż do momentu kontaktu z piłką
- do chwytania piłki należy używać ciała, a nie rąk
- dłonie są skierowane do góry, a chwyt bardziej przypomina kozłowanie

## Faza rozwojowa

Aktywności w tej fazie obejmują ćwiczenia różnorodnych sekwencji podań i chwytów w różnych i względnie statycznych kontekstach, przy zmianie odległości podań i rzucaniu do nieruchomego celu. Charakterystyka podania i chwytania obejmuje niżej wymienione elementy.

### Podanie

- ramię jest odchylone do tyłu, a następnie do przodu, wysoko nad barkiem
- ciało, w tym tułów i ramiona, obraca się w kierunku strony rzucającej
- przeniesienie ciężaru ciała z tylnej na przednią stopę
- dzieci mają tendencję do stawiania kroków do przodu stopą po tej samej stronie co ich rzucające ramię

### Chwywanie/odbieranie

- oczy mogą zamykać się w chwili kontaktu z piłką
- ramiona chwytają piłkę, tzw. chwyt krokodyla
- dzieci mają tendencję do trzymania rąk przed sobą, kciukami do góry
- ręce próbują ścisnąć piłkę
- chwytanie jest słabo wyczuwalne i nierówne

## Faza wzmocnienia/utrwalania

Nauka w tej fazie skupia się na stosowaniu różnych akcji rzutowych w zmieniającym się otoczeniu, takich jak np. rzucanie do ruchomego celu. Charakterystyka podania i chwytania obejmuje niżej wymienione elementy.

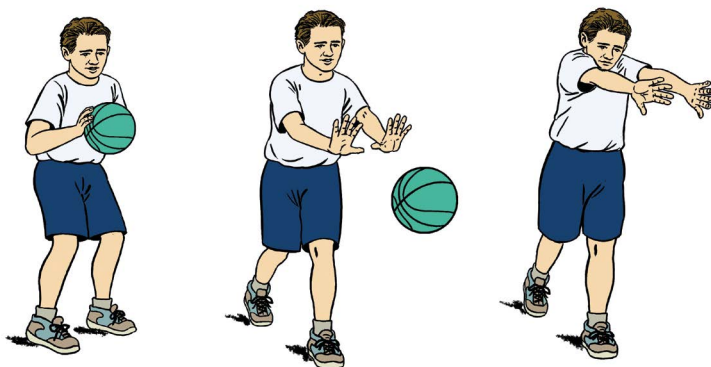
### Podanie

- ramię rzucającego jest odchylone daleko do tyłu w ramach przygotowania do akcji zamachowej
- przeciwne ramię jest uniesione dla równowagi/nadania kierunku lotu piłki
- następuje płynny obrót ciała od nóg, przez biodra i ramiona
- przeniesienie ciężaru ciała z tylnej stopy na przednią, z krokiem stopą przeciwną do ramienia rzucającego

### Chwywanie/odbieranie

- ciało jest zwrócone w kierunku piłki

- oczy śledzą piłkę
- ramiona „poddają się” przy kontakcie, aby wyhamować prędkość nadlatującej piłki
- dłonie i palce rozłożone do przyjęcia piłki, z kciukami ustawionymi na przeciwko siebie



Podanie oburęcz – kluczowe elementy



## PRAKTYKA

### 1. Poznaj podania i chwyt

#### Umiejętności ruchowe

podawanie, rzucanie, chwytanie i toczenie różnych piłek oraz świadomość ciała

#### Organizacja

**Przybory:** różne piłki do podawania i chwytania (małe, duże, z pianki, z kolcami)

**Ustawienie:** na wyznaczonym obszarze o twardej nawierzchni dzieci ustawiają się z piłką lub piłkami

#### Ćwiczenia

Dzieci wybierają jedną lub więcej piłek; zaczynają wykonywać zadania z piłką; w trakcie mogą zmienić piłkę na inną.

#### Czy potrafisz podać/chwycić piłkę ...?

- w powietrzu jedną ręką, dwiema rękami, drugą ręką, z ręki do ręki
- do przodu, do tyłu, w bok, pod kątem
- tak daleko/blisko, jak potrafisz, poruszając ramieniem/ramionami tak szybko, jak potrafisz, skręcając ciało tak szybko, jak potrafisz
- wysoko, nisko, trafiając w cel

- w pozycji siedzącej, klęczącej, leżącej
- wzdłuż linii, po podłożu do celu/linii, aby zatrzymała się między dwiema liniami lub w obręczy
- z nad głowy/od dołu jedną ręką
- oburącz na wysokości klatki piersiowej, odbijając piłkę od podłoża i chwytając ją
- po podłożu do partnera, odbijając wysoko/nisko do partnera
- do partnera, który jest daleko, do partnera, który jest bardzo blisko
- używając nóg/tułowia
- bez użycia nóg/tułowia
- płynnie, wykonując jak najmniej ruchów

### **Czy widzisz ...?**

- dzieci wybierające różne rodzaje piłek
- utrzymywanie wzroku na piłce

### **Możesz zapytać...**

- Pokaż mi, które podanie było twoim ulubionym?
- Które podanie spowodowało najdłuższy lot piłki?
- Który rodzaj podania ułatwił partnerowi chwyt piłki? Która piłka była najłatwiejsza do podania?
- W jaki sposób podawałeś/aś większe piłki? Czy używałeś/aś różnych podań małych piłek?

### **Modyfikacje**

- Wykonuj zadania z innymi przedmiotami, takimi jak woreczki z fasolą, frisbee, plastikowe pojemniki, piłki do żonglowania.

## **2. Tocząca się piłka**

### **Umiejętności ruchowe**

toczenie piłki po podłożu, do celu, w różnych kierunkach

### **Organizacja**

**Przybory:** małe i duże piłki, pachołki, obręcze, kręgle, liny, krzesła

**Ustawienie:** dzieci ćwiczą w parach, trójkach i piątkach, z jedną piłką na parę lub grupę, na gładkiej, twardej powierzchni

### **Ćwiczenia**

#### **Czy potrafisz w parach...?**

- toczyć piłkę do partnera przez cel lub przeszkodę (np. między dwoma pachołkami, przez obręcz, do kręgla, do innej piłki, wzdłuż linii, pod liną, między linami)

- toczyć piłkę do celu na ścianie
- toczyć piłkę do partnera w odległości od 3 do 10 metrów
- toczyć piłkę tyle razy, ile zdołasz w ciągu 30 sekund (do ściany lub do partnera)

#### **Czy potrafisz w trójkach ...?**

- toczyć piłkę tak, aby dziecko ustawione w środku pomiędzy graczami mogło ją przeskoczyć
- toczyć piłkę tak, aby środkowy gracz nie zdołał jej przechwycić

#### **Czy potrafisz w piątkach, w ustawieniu w kole ...?**

- toczyć piłkę po okręgu w kierunku partnera lub innych graczy
- toczyć piłkę tak, aby trafiła w kręgiel znajdujący się w środku koła
- będąc jednym graczem w środku, toczyć piłkę do innych po kolei

#### **Czy widzisz ...?**

- trzymanie piłki „pełnym” chwytem, z rozstawionymi palcami
- „długie ramię” przy uwolnieniu piłki
- dłonie i palce rozłożone do przyjęcia piłki

#### **Możesz zapytać ...**

- Co podobało ci się w toczeniu piłki?
- Jak można wykorzystać toczenie piłki w grze, na placu zabaw/boisku szkolnym?
- Czy toczenie piłki na odległość różni się od toczenia piłki na dokładność?

## **3. Jak podawać piłkę jednorącz dołem**

### **Umiejętności ruchowe**

podania jednorącz dołem, świadomość przestrzeni, ocena toru lotu i prędkości piłki

### **Organizacja**

**Przybory:** różne małe piłki lub woreczki z fasolą, siatka/linka i obręcz

**Ustawienie:** dzieci w parach, z jedną piłką na parę, ustawione na wyznaczonym twardym lub trawiastym obszarze ze ścianą do rzucania

### **Ćwiczenia**

#### **Kto potrafi, podając piłkę dołem...?**

- podać piłkę do partnera
- podać piłkę do partnera z większego dystansu
- podać piłkę, będąc w obręczy/na linii

- podać piłkę do partnera i przenieść się w inne miejsce
- podawać piłkę do partnera bez przerwy przez 1 minutę

### **Czy możesz podając dołem...?**

- użyć drugiej ręki do wykonania wszystkich zadań, które wykonałeś przed chwilą
- podać wysoko, średnio, nisko
- rzucać o ścianę
- podać przez siatkę/linę
- podawać przez obręcz

### **Czy widzisz ...?**

- wzrok skierowany na cel
- odwodzenie ramienia do tyłu z wyprostowaną ręką
- krok do przodu przeciwległą stopą do rzucającego ramienia
- wychylenie ramienia do przodu i w kierunku celu
- ruch piłki wahadłowo w przód
- podążanie ciałem za piłką

### **Możesz zapytać ...**

- Czym różni się podanie dołem od innych podań, których próbowałeś?
- Jakie są podobieństwa do innych podań?

## **4. Jak podawać piłkę górą**

### **Umiejętności ruchowe**

podania półgórne, świadomość przestrzeni, ocena toru lotu i prędkości piłki

### **Organizacja**

**Przybory:** małe piłki, pachołki/znaczniki, cele (obrace, koszyk)

**Ustawienie:** dzieci ustawione z piłką na wyznaczonym obszarze

### **Ćwiczenia**

#### **Indywidualne, czy potrafisz podać piłkę górą...?**

- jak najdalej
- tak mocno, jak to możliwe
- wysoko
- do celu ustawionego na podłożu (obrace/koszyk)
- w ścianę/cel ścienny
- nad pachołkiem
- między pachołkami/znacznikami

#### **W parach, czy potrafisz podać piłkę góra...?**

- z odbiciem od podłoża do partnera
- tak, aby partner mógł ją chwycić bez przemieszczania się
- na coraz większą odległość
- w kierunku ściany i chwycić ją po odbiciu
- prawą ręką/lewą ręką
- do celu (obręcz/koszyk)
- z różnych poziomów (wysoki/średni/niski)
- tak wysoko, jak możesz

#### **Czy widzisz ...?**

- że piłka przy podaniu znajduje się na wysokości głowy, za prawym/lewym barkiem
- oczy skierowane na cel
- ustawienie bokiem do celu, ciężar ciała na tylnej stopie
- krok do przodu stopą przeciwległą stopie do rzucającego ramienia
- wyprost ręki w stawie łokciowym po podaniu
- że ręka podająca tworzy linię prostą w kierunku partnera

#### **Możesz zapytać ...**

- Jak podać piłkę na dużą odległość?
- Jak podać piłkę bardzo wysoko?

## 5. Podaj piłkę do partnera

### **Umiejętności ruchowe**

chwytanie piłki tocznej lub rzucającej pod różnymi kątami, z różnych poziomów i z różną prędkością

### **Organizacja**

**Przybory:** różne piłki

**Ustawienie:** dzieci ustawione w parach na twardej powierzchni

### **Ćwiczenia**

#### **Czy potrafisz ...?**

- chwycić piłkę toczoną przez partnera dwiema rękami/jedną ręką/drugą ręką
- przesunąć się nieco w bok w jedną stronę i podnieść toczącą się piłkę, a następnie w drugą stronę
- chwycić piłkę podaną w dół/w górę

- wymieniać piłkę z partnerem poruszając się
- wykonać 5-10 podań i chwytów bez upuszczenia piłki
- chwytać piłkę jak najwięcej razy w ciągu 30 sekund
- poruszać się w większej odległości od partnera i nadal wymieniać z nim piłkę
- podać piłkę nad siatką/słupkiem bramki i chwycić ją

### **Czy widzisz ...?**

- rozluźnione palce skierowane w górę przy chwytach powyżej pasa i w dół przy chwytach poniżej pasa
- poruszanie się w kierunku toru lotu piłki
- wzrok skierowany na piłkę

### **Możesz zapytać...**

- Jak układałeś ręce, gdy chwytałeś piłkę podaną wysoko? Czy twoje ręce były inaczej ułożone chwytając piłkę lecącą nisko, niż gdy chwytały piłkę odbitą od podłoża?
- Dlaczego ręce zginają się w stawach łokciowych podczas chwytania piłki?

### **Modyfikacje**

- Wypróbuj podania i chwyt z różnymi rodzajami piłek/przedmiotów.

## **6. Podania w kole**

### **Umiejętności ruchowe**

chwytanie piłki na różnych poziomach, pod różnymi kątami i z różną prędkością, podania i rzuty

### **Organizacja**

**Przybory:** małe i duże piłki.

**Ustawienie:** każda grupa składająca się z 6-7 osób z jedną piłką staje w kole na trawiastym lub twardym podłożu

### **Ćwiczenie 1: Podania i chwyt**

Gracz z piłką podaje ją do kogokolwiek w kole innego niż sąsiedni gracz. Następnie podający biegnie po okręgu, w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, podczas gdy chwytacz podaje piłkę i biegnie na miejsce osoby chwytającej. Prowadzący z upływem czasu może zmienić kierunek biegu.

### Ćwiczenie 2: Chwytacze przeciwko biegaczom

Dziecko z piłką podaje ją do jednego z sąsiednich graczy, a następnie biegnie po okręgu z powrotem na swoje miejsce. Pozostali gracze podają piłkę do siebie nawzajem, aby sprawdzić, ile podań mogą wykonać, zanim biegacz wróci. Prowadzący z upływem czasu może zmienić kierunek biegu

### Ćwiczenie 3: Twoja piłka

Rzucający z piłką staje na środku koła i rzuca piłkę wysoko, wywołując imię któregoś z graczy, który wchodzi do koła, a rzucający zajmuje jego pozycję poza kołem. Wskazany gracz chwytą piłkę, a następnie rzuca ją w górę, wskazując innego gracza do schwytania piłki.

#### Czy widzisz ...?

- wzrok skierowany na piłkę
- chwytanie „miękkimi” palcami
- palce skierowane w górę, aby chwycić piłkę powyżej pasa, skierowane w dół, aby chwycić piłkę poniżej pasa

#### Możesz zapytać...

- Jak ułożyć ręce, aby chwycić piłkę rzuconą wysoko?
- Jak utrzymać piłkę w rękach, kiedy czasami wyskakuje nam z rąk?
- Jak należy ustawić ciało, aby chwycić piłkę?

## 7. Pajęczne koło

### Umiejętności ruchowe

toczenie piłki do celu, świadomość przestrzeni i rozwijanie relacji z innymi

### Organizacja

**Przybory:** małe piłki

**Ustawienie:** każda grupa, składająca się z 6 lub 8 osób stoi w kole o średnicy około 4 metrów; gracze stojący naprzeciwko siebie tworzą parę i mają ten sam numer, każda para ma jedną piłkę

### Ćwiczenia

Gracz, który ma piłkę, toczy ją do swojego partnera o tym samym numerze, a następnie pozostałe pary graczy robią to samo w krótkich odstępach czasu (począwszy od pary nr 1).

#### Czy widzisz ...?

piłkę toczącą się dokładnie w kierunku partnera

## Możesz zapytać...

Co zrobić, aby podanie było szybkie, płynne i prosto do partnera?

### Modyfikacje

- Zmieniaj kolejność: toczenie piłki rozpoczyna para o najwyższym numerze, po czym kolejno, w krótkich odstępach czasu toczą piłkę pary o coraz niższych numerach; piłkę toczą pary w kolejności losowej; pary o numerach parzystych toczą piłkę do par o numerach nieparzystych.
- Zwiększenie liczby piłek: każdy gracz ma piłkę i partnerzy toczą je do siebie w tym samym czasie.
- Różny sprzęt i umiejętności, np. w piłce nożnej podania kopane lub w hokeju uderzenia piłki kijem.

## 8. Podania wahadłowe

### Umiejętności ruchowe

podawanie i chwytanie, bieganie w przód i w tył

### Organizacja

**Przybory:** duże piłki, pachołki jako znaczniki

**Ustawienie:** 3-osobowe grupy z jedną piłką na grupę, ustawione w wyznaczonym polu na twardej nawierzchni; dwie osoby w rzędzie, trzecia naprzeciwko nich w odległości zależnej od umiejętności

### Ćwiczenia

#### Podanie i podążanie za piłką

Gracz 1 podaje piłkę do gracza 2, następnie podąża za piłką i biegnie za gracza 2, gracz 2 podaje piłkę do gracza 3 i biegnie za piłką za gracza 3, gracz 3 podaje do gracza 1 i biegnie za gracza 1. Powtórz tę sekwencję kilka razy.

#### Czy widzisz ...?

- palce rozłożone w trakcie podania
- podanie z miejsca
- trzymanie piłki w dwóch rękach w trakcie podania

## Możesz zapytać...

Jakie zmiany wprowadzasz, aby podawać na odległość zamiast wykonywać szybkie, krótkie podania?

### Modyfikacje

- Zmieniaj odległość i rodzaj podania: np. podaj piłkę dołem z kozłem.
- Różne piłki: użyj małej piłki lub piłki do koszykówki.

## 9. Przechwycić piłkę 2 na 2

### Umiejętności ruchowe

podawanie dużej piłki do ruchomego celu, podawanie w przestrzeń, obrona podania, unikanie, przechwytywanie i kształtowanie relacji z innymi

### Organizacja

**Przybory:** duże piłki

**Ustawienie:** dwie drużyny po dwie osoby z piłką na wyznaczonym obszarze o twardej nawierzchni

### Ćwiczenia

Gracze 1 i 2 podają do siebie piłkę sprawdzając, ile podań mogą wykonać, zanim gracze 3 i 4 przechwycą piłkę. Następnie gracze 3 i 4 sprawdzają, ile podań mogą wykonać zanim gracze 1 i 2 przechwycą piłkę. Gracz musi trzymać jedną stopę nieruchomo, gdy jest w posiadaniu piłki. Gracze mogą trzymać piłkę przez ograniczony czas (3-5 sek., dostosuj czas do umiejętności graczy).

### Czy widzisz ...?

- szybką zmianę pozycji w celu przyjęcia podania
- podania blisko i daleko
- różnorodność podań

### Możesz zapytać...

- Jak zmylić przeciwnika?
- Jak utrudnić przeciwnikowi wykonanie podania?

### Modyfikacje

- Zwiększ liczbę graczy: zagraj 3 na 3.
- Wprowadź strefę końcową: zaczynając od jednego końca przestrzeni, na której odbywa się gra, drużyna próbuje, podając piłkę między graczami, przemieścić się na drugi koniec unikając przechwycenia piłki przez drużynę przeciwną. Jeśli to się uda lub gdy piłka zostanie przechwycona, druga drużyna zaczyna grę z przeciwnego końca.

## 10. Traf w przestrzeń / obroń strefę

### Umiejętności ruchowe

podawanie dużej piłki, poruszanie się w przestrzeni, obrona, uniki i kształtowanie relacji z innymi

### Organizacja

**Przybory:** piłki dobrane w zależności od poziomu umiejętności graczy

**Ustawienie:** dwie drużyny po trzy osoby, jedna drużyna z piłką. Drużyny stoją w oznaczonych strefach (oddalonych od siebie o co najmniej 10 metrów) na trawiastym lub twardym boisku

## Ćwiczenia

Gracz jednej z drużyn rzuca piłkę, starając się trafić w podłoże w strefie przeciwnika i zdobyć punkt. Jeśli zawodnik drużyny przeciwnej chwyci piłkę, chroniąc ją przed dotknięciem podłoża, zdobywa punkt.

### Czy widzisz ...?

- wołanie „mój” podczas próby chwytu piłki
- ochronę strefy
- prawidłową pozycją do chwytania piłki

### Możesz zapytać...

- W jaki sposób twoja drużyna będzie współpracować, aby zająć pozycję do chwytu piłki?
- Gdzie rzucić piłkę, aby dotknęła podłoża?

### Modyfikacje

- Zmieniaj rodzaj piłki i rzutu: na przykład użyj piłki nożnej i kopnij.
- Zwiększenie liczby piłek: wprowadzenie drugiej piłki.
- Różny poziom trudności: zwiększ lub zmniejsz rozmiar i odległość stref, aby dopasować je do poziomu umiejętności grupy.

## 11. Biegające koło

### Umiejętności ruchowe

podawanie i chwytanie piłki w ruchu, bieganie

### Organizacja

**Przybory:** piłki dobrane w zależności od poziomu umiejętności graczy

**Ustawienie:** każda grupa, składająca się z 5 osób stoi w kole o średnicy około 4 metrów, na środku ustawiony jest jeden gracz z piłką

### Ćwiczenia

Gracze ustawieni na obwodzie koła biegają w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, podczas gdy gracz na środku podaje piłkę do każdego z nich po kolei, ci zaś chwytają i podają piłkę z powrotem do gracza ustawionego na środku. Na sygnał nauczyciela następuje zmiana kierunku biegu. Z upływem czasu następuje również zmiana podającego.

#### Czy widzisz ...?

- celne podania
- rytmiczny bieg bez zatrzymywania
- wzrok skierowany na piłkę

#### Możesz zapytać...

- Na czym najbardziej się koncentrujesz wykonując zadanie?

#### Modyfikacje

Zmień rodzaj piłki, rodzaj rzutu (np. podanie z odbiciem od podłoża), rozmiar koła, maksymalną liczbę ćwiczących, prędkość biegu wokół koła i rodzaj umiejętności poruszania się. Łatwiejsza opcja to chodzenie i toczenie piłki. W piłce nożnej mogą występować podania kopane lub w hokeju uderzenia piłki kijem.

## 12. Biegnij po przekątnej i podaj

#### Umiejętności ruchowe

bieganie z piłką, podawanie i wbieganie w przestrzeń

#### Organizacja

**Przybory:** dowolne piłki (np. do siatkówki), znaczniki

**Ustawienie:** grupy 8-osobowe: dwóch graczy stoi w każdym rogu oznaczonego kwadratu; jeden gracz każdej z par znajdujących się w dwóch sąsiadujących ze sobą rogach kwadratu ma piłkę

#### Ćwiczenia

Pierwszy gracz w każdej parze z piłką biegnie po przekątnej kwadratu, podając piłkę do pierwszego gracza w przeciwnym rogu, który następnie biegnie z piłką z powrotem po przekątnej, podając piłkę do drugiego gracza w parze, która rozpoczęła.

#### Czy widzisz ...?

- trzymanie piłki w dwóch rękach
- wzrok skierowany na piłkę, obserwacja otoczenia
- zachowanie bezpieczeństwa podczas biegu po przekątnej

#### Możesz zapytać...

- Dlaczego ważne jest trzymanie piłki w dwóch rękach podczas biegu?

#### Modyfikacje

- Różne podania: podaj piłkę na różnych wysokościach (wysoko/nisko) i z różną prędkością.
- Zwiększ liczbę piłek: graj piłką w każdym rogu.

Zuzanna Mazur

## Literatura

1. *Playing for life active cards*, 2019, Sport Australia.
2. *Developing Fundamental Movement Skills*, 2012, Sport New Zealand.
3. <https://www.scoilnet.ie/pdst/physlit/fms-activities/catching/>

### 3.3. UDERZANIE (*striking*) Z WYKORZYSTANIEM PRZYBORU

#### Opis

Uderzenie to podstawowa umiejętność ruchowa, którą dzieci mogą rozwijać i wykorzystywać w różnych sytuacjach. Nauczanie dzieci umiejętności uderzania pomaga poprawić ich koordynację ręka-oko, równowagę i ogólną sprawność fizyczną. Uderzanie z wykorzystaniem przyboru (rakiety, rakiетки, kija) może występować w wielu formach gier i zabaw, np. w palanta, w minigolfa, uderzanie piłki kijem, gra w piłkę na uwięzi, a także w sporcie, np. w tenisie, także stołowym, w hokeju, badmintonie. Wiele aktywności ruchowych obejmuje uderzanie w kilku płaszczyznach, wykorzystują one podobne schematy ruchu, co uderzanie ręką.

#### Pamiętaj o zasadach wykonywania ruchu

**Stabilność:** równowagę lub stabilność osiąga się, gdy stopy i/lub nogi są rozstawione tak, aby zapewnić szeroką, stabilną podstawę podparcia. Ugięcie kolan obniża środek ciężkości, co dodatkowo zwiększa stabilność. Równowaga jest ważna, aby zapewnić bezpieczną i właściwą podstawę dla uderzenia.

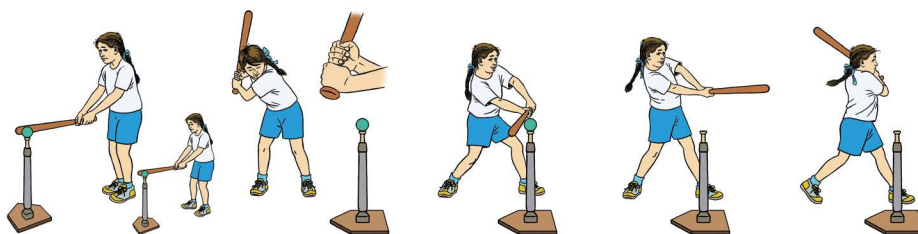
**Wytwarzanie siły:** większą siłę uzyskuje się poprzez zwiększenie odległości zamachu w tył i odchylenie nadgarstka w górnej części zamachu w tył (np. w minigolfie). Wyprostowanie ramion podczas ruchu kija w kierunku piłki również wpływa na siłę uderzenia.

**Dokładność:** jeśli uderzysz centralnie w środek piłki i pod kątem prostym do kierunku, w którym ma się przemieszczać, to piłka będzie poruszać się po linii prostej. Jeśli uderzysz piłkę powyżej lub poniżej środka ciężkości, piłka będzie się obracać, tracąc odległość i prędkość.

**Opanowanie siły:** aby „wyhamować” prędkość nadlatującego obiektu (piłki), nacisk na powierzchnię powinien być jak najbardziej rozłożony i tak długo jak to możliwe należy mieć z nią kontakt. Na przykład podczas uderzania lub zatrzymywania piłki za pomocą przyboru powinna być zachowana płaska, nachylona powierzchnia.

## Wskazówki do nauczania Uderzenie przyborem: kijem lub rakieta

- chwyt zależy od przyboru
- wzrok skierowany na piłkę
- start z rozstawionymi stopami i ugiętymi kolanami – przesunięcie ciężaru ciała do przodu w celu dostosowania zamachu
- kontakt z piłką w momencie pełnego wyprostowania ramion
- podążanie ciałem w kierunku zamachu



Uderzenie przyborem – kluczowe elementy



### Kontrolowanie obiektu za pomocą przyboru

- przesunięcie ciała bezpośrednio na tor lotu piłki
- szeroka podstawa podparcia
- duża powierzchnia do zatrzymania piłki (np. rakieta)
- wzrok skierowany na piłkę do momentu kontaktu z nią

## Fazy uczenia się

### Faza odkrywania

Dzieciom na tym etapie trudno jest sprawić, by przybór zetknął się z piłką. W tej fazie nacisk kładziony jest na badanie uderzeń różnymi przyboremami w różne piłki (duże i małe, twarde i miękkie).

**Charakterystyka uderzania i kontrolowania obiektu za pomocą przyboru w fazie początkowej.**

#### Uderzanie przyborem: kijem lub rakieta

- stopy są zwykle nieruchome
- ciało jest zwrócone w kierunku piłki i nie występuje rotacja tułowia
- siła uderzenia pochodzi z prostowania zgiętych stawów

#### Kontrolowanie obiektu za pomocą przyboru

- trudności z ustawieniem się w jednej linii z piłką
- ciało jest sztywne, a piłka nie ma kontaktu z podłożem

#### Faza rozwojowa

Dzieci na tym etapie wykazują większą konsekwencję w uderzaniu i kontrolowaniu obiektu za pomocą przyboru. Działania na tym etapie koncentrują się na ćwiczeniu uderzania odbitej lub podrzuconej piłki, uderzania w pożądanym kierunku (dokładność) i zmiany przyłożonej do niej siły (prędkość, odległość).

#### Charakterystyka uderzania i kontrolowania obiektu za pomocą przyboru w fazie rozwojowej.

##### Uderzanie przyborem: kijem lub rakieta

- ciało jest ustawione bokiem do uderzenia
- ciężar ciała przesunięty do przodu, przed punktem kontaktu z piłką
- siła uderzenia pochodzi z połączonych elementów: wyprostu stawów oraz rotacji tułowia i ciała

##### Kontrolowanie obiektu za pomocą przyboru

- ruchy nie są płynne, źle zsynchronizowane i sekwencyjne
- oczy nie śledzą piłki

#### Faza wzmacniania/utrwalania

Dzieci na tym etapie konsekwentnie stosują umiejętności uderzania i kontrolowania obiektu za pomocą przyboru w różnych zmieniających się warunkach, przyjmują różne pozycje, aby uderzyć lub kontrolować piłkę w różnych kierunkach i z różną siłą.

#### Charakterystyka uderzania i kontrolowania obiektu za pomocą przyboru w fazie wzmacniania/utrwalania

##### Uderzanie przyborem: kijem lub rakieta

- ciało jest ustawione bokiem, z ciężarem na tylnej stopie
- dzieci przesuwają ciężar ciała do przodu, gdy piłka porusza się w ich kierunku
- uderzenie z całkowitym wyprostowaniem ramion – długi łuk, w układzie poziomym lub pionowym

##### Kontrolowanie obiektu za pomocą przyboru

- oczy śledzą piłkę

- dzieci mogą uderzać obiekty zbliżające się na różnych wysokościach, pod różnymi kątami i z różną prędkością

## PRAKTYKA

### 1. Odkrywanie uderzenia z wykorzystaniem przyboru

#### Umiejętności ruchowe

odbijanie, balansowanie i uderzanie piłki kijem/rakieta, świadomość przestrzeni

#### Organizacja

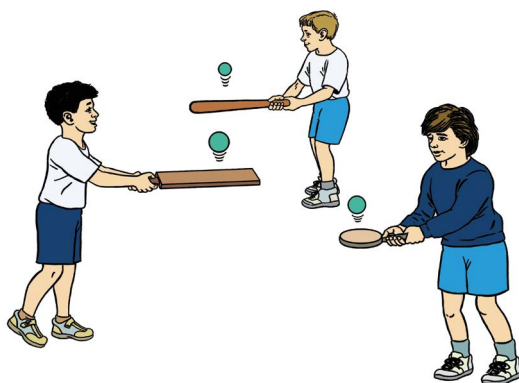
**Przybory:** rakiety, małe piłki/balony, obręcze

**Ustawienie:** na wyznaczonym obszarze o twardej nawierzchni dzieci ustawiają się z piłką i rakieta

#### Ćwiczenia

##### Czy potrafisz ...?

- położyć na podłożu rakieta, na której znajduje się piłka i podnieść ją
- balansować/utrzymać piłkę po jednej stronie rakiety
- balansować piłką umieszczoną na rakieta jednocześnie poruszając się



- balansować piłką po drugiej stronie rakiety zmieniając chwyt na nachwył
- wykonać powyższe drugą ręką
- podbijać piłkę na rakieta poruszając się do przodu/do tyłu/na boki/wzdłuż określonych linii i po okręgu
- podbijać piłkę 10 razy nie pozwalając jej uderzyć o podłoże
- odbijać piłkę rakieta o podłoże stojąc w miejscu/chodząc/biegając

### **Kto potrafi w parach...?**

- upuścić piłkę na raketę i uderzyć ją na niewielką odległość, aby złapał ją partner
- podrzucić piłkę i uderzyć ją tak, aby odbiła się do partnera
- podbijać piłkę do przodu i do tyłu z partnerem
- znaleźć ścianę i uderzać w nią na przemian
- odbijać piłkę do tyłu i do przodu nad siatką/tawką/linią
- uderzać jak wyżej stojąc bokiem do kierunku uderzenia
- uderzać jak wyżej na przemian forehandem i backhandem

### **Czy widzisz ...?**

- wzrok skierowany na piłkę
- odpowiedni chwyt rakiety
- zamach do tyłu z przeniesieniem ciężaru ciała na tylną stopę
- zamach do przodu z przeniesieniem ciężaru ciała na przednią stopę
- podążanie ciała w kierunku uderzenia

### **Możesz zapytać...**

- Które zadania były łatwe/trudne?
- Co sprawia, że ćwiczenie jest łatwe/trudne?

### **Modyfikacje**

Zmieniaj przybory: wypróbuj różne rakietki, kije, piłki i lotki modyfikując aktywności w zależności od potrzeb.

## **2. Sztafeta z rakieta**

### **Umiejętności ruchowe**

odbijanie i uderzanie piłki przyborem podczas biegu

### **Organizacja**

**Przybory:** rakiетки/kije krykietowe, małe piłki, znaczniki/pachołki

**Ustawienie:** twarde podłoże z linią startu i linią mety oddaloną o około 3 metry i znacznikiem oddalonym o 10 metrów; dzieci z rakiетkami ustawione są w 4-osobowych rzędach za linią startu, każda grupa ma piłkę

### **Ćwiczenia**

Z linii startu wybiega pierwszy gracz podbijając piłkę rakiетką, okrąża pachołek i odbijając piłkę o podłoże wraca do swojego rzędu. Zatrzymuje się przy linii końcowej i podaje piłkę uderzeniem do następnego gracza ze swojej grupy. Każda grupa zmienia ustawienie. Dwóch graczy stoi za linią z piłką, na środku

znajduje się strefa neutralna, naprzeciwko zaś ustawieni pozostali gracze. Pierwszy gracz z każdego końca uderza piłkę raketką do neutralnej strefy, podając tym samym do gracza z naprzeciwka, który to uderza piłkę do kolejnego gracza.

### Czy widzisz ...?

- wzrok skierowany na piłkę
- ruch ramienia podczas uderzenia
- nadgarstek w górze

### Możesz zapytać...

- W jakim kierunku chcesz odbić piłkę, gdy poruszasz się do przodu?
- Jak ułatwić graczowi przyjęcie piłki w strefie neutralnej?

### Modyfikacje

**Różne ruchy:** odbijanie piłki raketą zamiast o podłogę.

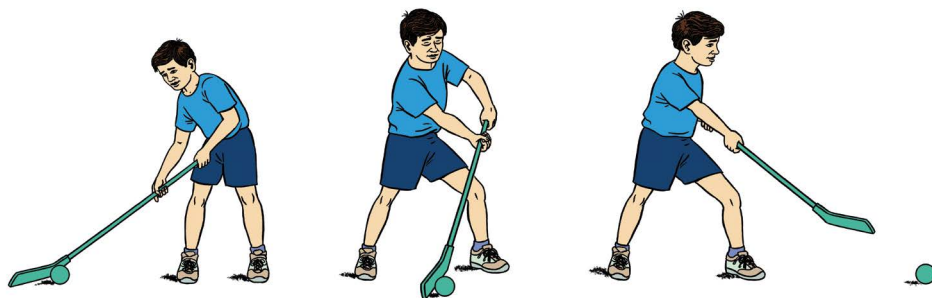
**Różne uderzenia:** wyznacz backhand lub forehand.

**Różne rodzaje przyborów:** użyj lotki, raketki do tenisa stołowego i piłki, kija hokejowego i piłki.

## 3. Władaj kijem

### Umiejętności ruchowe

kontrolowanie małej piłki długim przyborem (kijem hokejowym lub do unihokeja), świadomość przestrzeni oraz prędkości



*Uderzenie kijem – kluczowe elementy*

### Organizacja

**Przybory:** kije hokejowe, małe piłki, znaczniki/pachołki

**Ustawienie:** dzieci są swobodnie rozmieszczone na wyznaczonym obszarze trawiastym lub o twardej nawierzchni, każde dziecko ma kij hokejowy i piłkę

## Ćwiczenia

### Czy potrafisz ...?

- poruszać piłką za pomocą kija i trzymać ją blisko siebie stojąc nieruchomo/ chodząc/biegając
- zatrzymać piłkę, a następnie kontynuować poruszanie się z nią
- zmieniać kierunek ruchu
- przemieszczać piłkę kijem wzdłuż linii
- zmieniać prędkość bez zatrzymywania się
- przemieszczać piłkę za pomocą kija po kole, kwadracie, zygzaku itp.
- zatrzymywać się i obracać na różne sposoby

### Czy widzisz ...?

- trzymanie kija blisko siebie
- dotykanie kijem boków piłki
- zachowanie równowagi i kontrolę ruchów
- kontrolę prędkości

### Możesz zapytać...

- Jak najlepiej kontrolować piłkę za pomocą kija?
- Jakiej części kija używasz do kontrolowania piłki?
- Jak użyć kija, aby zatrzymać piłkę?

### Modyfikacje

**Różne ścieżki:** ustaw znaczniki/pachołki wyznaczając tor ruchu o różnym kształcie (np. trójkąt, koło, zygzak), przemieszczaj się w danym kierunku, do przodu, do tyłu, do środka i na zewnątrz pachołków.

**Zmieniaj prędkość:** na sygnał zmieniaj prędkość i kierunki.

## 4. Trafiaj do celu

### Umiejętności ruchowe

uderzenie piłki, celność

### Organizacja

**Przybory:** kij (do krykieta lub softballu), podstawka do piłki, małe piłki do softballu, obręcze

**Ustawienie:** w każdej czteroosobowej grupie jeden pałkarz stoi przy podstawce z piłką, a pozostali bronią obręczy rozłożonych przed pałkarzem na dużym

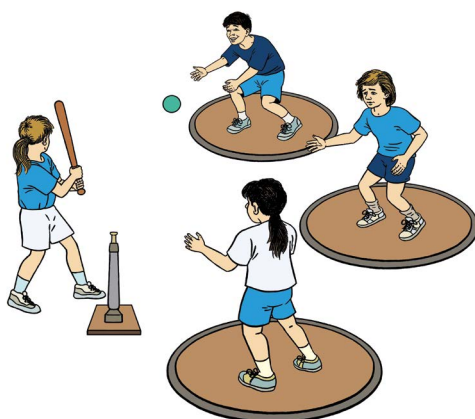
trawiastym obszarze; odległość pałkarza od broniących obręczy zależy od umiejętności graczy

### Ćwiczenia

Gdy pałkarz wybija piłkę z podstawki, podaje imię obrońcy, do którego celuje. Obrońca musi trzymać jedną stopę w obręczy i próbować złapać piłkę. Pałkarz ma trzy próby, a następnie zamienia się rolą z obrońcą.

### Czy widzisz ...?

- chwyt piłki obiema rękami
- zamach do tyłu, dłonie na wysokości barków (kij softballowy)
- krok i zamach
- podążanie ciała za piłką



### Możesz zapytać...

- Jak ustawić ręce, aby złapać piłkę?

### Modyfikacje

**Podrzucanie piłki:** zaawansowani gracze mogą uderzać poruszającą się piłkę (np. podrzucać piłkę i uderzać w nią kijem lub uderzać rzuconą piłkę).

**Różny sprzęt i umiejętności:** użyj kija golfowego, hokejowego lub rakiety.

## 5. Wywołaj gracza

### Umiejętności ruchowe

uderzanie piłki w powietrzu, ocenianie toru lotu i przemieszczanie się w celu przyjęcia piłki

## Organizacja

**Przybory:** kije/rakiety, małe piłki, balony

**Ustawienie:** dzieci w grupach 5-osobowych, z jednym kijem i jedną piłką na grupę, tworzą krąg na twardym lub trawiastym podłożu

## Ćwiczenia

Jedna osoba stoi w środku koła, podbija piłkę prosto w górę, woła imię innej osoby z tej grupy i przesuwa się na zewnątrz koła zajmując miejsce osoby wywołanej, która biegnie na środek, podbija piłkę w górę, zanim ta dotknie podłoża, woła imię kolejnego gracza.

### Czy widzisz ...?

- wzrok skupiony na piłce
- trzymanie kija poziomo do podłoża
- szybkie poruszanie się, aby zająć pozycję

### Możesz zapytać...

- Ile uderzeń z rzędu może wykonać twoja grupa?
- Gdzie powinieneś się ustawić, aby uderzyć piłkę w górę?
- Jak utrzymać piłkę w powietrzu?

## Modyfikacje

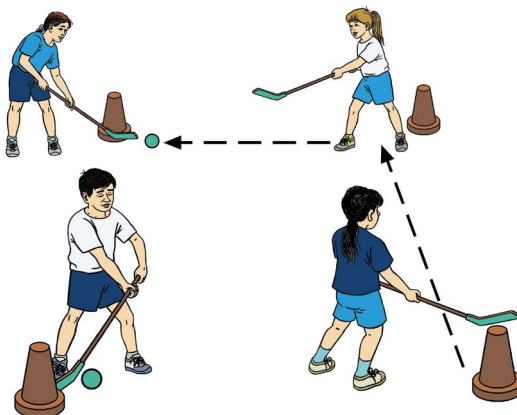
**Różne umiejętności:** uderzenia rękami.

**Zmienny poziom trudności:** zwiększaj lub zmniejszaj rozmiar koła.

## 6. Podania po kwadracie

### Umiejętności ruchowe

uderzanie długim przyborem (kijem hokejowym), podawanie i poruszanie się, świadomość przestrzeni i współpraca z innymi



## Organizacja

**Przybory:** kije hokejowe/do unihokeja, małe piłki, pachołki/znaczniki

**Ustawienie:** w grupach 3-4-osobowych na równym trawiastym lub twardym terenie

### Ćwiczenie 1

Każda 4-osobowa grupa staje w kwadracie: jeden gracz jest liderem, dwaj inni mają piłkę, wszyscy mają kije. Jeden z graczy z piłką uderzając ją podaje do lidera, a ten podaje ją do gracza bez piłki. Następnie drugi gracz z piłką podaje do lidera, który podaje ją do gracza bez piłki. Kontynuują podając piłki na przemian. Po pewnym czasie zmiana lidera.

### Ćwiczenie 2

Każda 3-osobowa grupa porusza się po kwadracie wyznaczonym przez cztery znaczniki. Wszyscy gracze mają kije i stoją obok znaczników. Jeden z graczy ma piłkę. Gracz 1 uderza piłkę kijem do gracza 2, a następnie biegnie w przeciwnym kierunku do wolnego znacznika. Gracz 2 przejmuje piłkę, podaje ją do gracza 3, a następnie biegnie w przeciwnym kierunku do miejsca, w którym gracz 1 rozpoczął grę. Gracz 3 kontynuuje uderzając do gracza 1.

### Czy widzisz ...?

- zatrzymanie piłki przed podaniem
- szeroki, zamknięty chwyt kija przy uderzeniu
- ramię skierowane w kierunku celu
- oczy skupione na piłce
- niską postawę przy uderzeniu, zamach przy uderzeniu
- bezpieczne uderzenie i kontrola warunków w czasie uderzenia

### Możesz zapytać...

- Dlaczego ważne jest zatrzymanie piłki przed podaniem?
- Co należy zrobić, aby podać piłkę w zamierzonym kierunku?

### Modyfikacje

**Różne odległości znaczników:** umieszczaj znaczniki w różnych odległościach.

**Różne piłki:** uderz lub rzuć dużą piłką.

## 7. Biegnij dookoła boiska

### Umiejętności ruchowe

uderzanie piłki krótkim przyborem (rakieta/kij), świadomość przestrzeni i ciała

## Organizacja

**Przybory:** rakiety/kije, małe piłki

**Ustawienie:** grupa 6-osobowa: po 3 graczy na każdym końcu kortu/boiska z siatką

## Ćwiczenia

Pierwszy gracz serwuje piłkę, a następnie za linią boczną boiska biegnie na drugą stronę i czeka na drugim końcu. Gracz, który odbiera piłkę, uderza ją, a następnie biegnie na drugi koniec boiska.

## Czy widzisz ...?

- pewne i dokładne uderzenie
- wystarczająco szybki bieg, by zdążyć odbić piłkę

## Możesz zapytać...

- Ile uderzeń można wykonać, zanim ktoś popełni błąd?
- Co robisz, aby osoba odbierająca piłkę była w stanie ją odebrać?

## Modyfikacje

**Różny sprzęt:** użyj lotki, graj na stole do tenisa stołowego

**Różne zasady:** gracz może wykonać dwa uderzenia przed przejściem na drugą stronę.

**Różne umiejętności:** uderzenia ręką (rękami).

## 8. Zdobądź bazy

### Umiejętności ruchowe

uderzanie piłki długim przyborem (kijem hokejowym/do unihokeja, kijem do krykieta, kijem do *softballu* z podstawki, kijem golfowym) w otwartą przestrzeń, na różne odległości i w różnych kierunkach

### Organizacja

**Przybory:** długi przybór (kij do *softballu*, kij do krykieta, kij golfowy, kij hokejowy/do unihokeja), pachołki lub znaczniki, mała piłka (gąbczasta, tenisowa), pojemnik

**Ustawienie:** wyznaczona baza do uderzenia z podstawką i cztery znaczniki w polu do gry, pojemnik z piłkami obok podstawki do piłki

### Ćwiczenia

Pałkarz uderza 4 piłki z rzędu w pole, a następnie biegnie za pachołkami. Każda zaliczona/zdobyta baza liczy się jako jeden punkt. W tym czasie obrońcy rzucają

piłki do pojemnika tak szybko, jak to możliwe i wołają *stop*, gdy wszystkie piłki zostaną zwrócone.

### **Czy widzisz ...?**

- pewny chwyt i zamach
- uderzenie w środek piłki
- ustawienie bokiem do piłki
- podążanie za piłką

### **Możesz zapytać...**

- Pałkarzu, gdzie uderzysz piłkę, aby mieć więcej czasu na obiegnięcie bazy?
- Obrońco, gdzie staniesz na boisku, abyś mógł szybko złapać piłkę?

### **Modyfikacje**

**Softball:** możesz podrzucić piłkę i uderzyć ją samodzielnie lub poprosić kolegę z drużyny, by podrzucił ci piłkę.

**Hokej:** piłki można uderzać z podłoża.

## **Literatura**

1. *Playing for life active cards*, 2019, Sport Australia.
2. *Developing Fundamental Movement Skills*, 2012, Sport New Zealand.
3. <https://www.scoilnet.ie/pdst/physlit/fms-activities/strikingimplement/>

## 3.4. UDERZANIE Z WOLEJA (*volleying*)

### Opis

Wolej to uderzenie piłki lub innego obiektu w locie, zanim spadnie na podłoże. Uderzanie przyboru ręką (rękami) obejmuje kontrolowanie np. piłki w ruchu w górze, co jest związane z umiejętnościami takimi jak wolej znad głowy w siatkówce. Uderzenie piłki ręką (rękami) jest bardziej zaawansowaną umiejętnością i wymaga koordynacji rąk i oczu oraz możliwości śledzenia nadlatującej piłki i uderzenia jej jednym ruchem. Młodsze dzieci mogą cieszyć się tą umiejętnością, jeśli nauczą się jej w sposób odpowiedni dla etapu rozwojowego, zaczynając od używania lekkich przedmiotów, takich jak balony.

### Pamiętaj o zasadach wykonywania ruchu

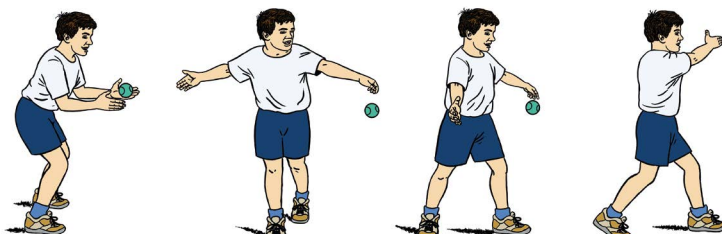
**Stabilność:** uzyskuje się, gdy nogi są szerzej rozstawione, aby zapewnić stabilną podstawę podparcia. Ugięcie kolan obniży środek ciężkości, co jeszcze bardziej zwiększy stabilność.

**Precyzja:** jeśli uderzysz piłkę w środek, będzie się ona poruszać po linii prostej. Jeśli uderzysz piłkę powyżej lub poniżej jej środka, ta odwróci się, tracąc odległość i prędkość.

### Wskazówki do nauczania



- utrzymuj wzrok na piłce
- ustaw ciało w prostej linii z nadlatującą piłką
- uderz piłkę wyciągając ręce i prostując nogi
- powierzchnia uderzająca powinna być płaska (jak naleśnik)
- podążaj ciałem w kierunku, w którym ma polecieć piłka



Uderzenie piłki bokiem z woleja – kluczowe elementy

## Fazy uczenia się

### Faza odkrywania

Dzieci w tej fazie mają trudności z opanowaniem piłki w ruchu i muszą próbować uderzać z wykorzystaniem różnych lżejszych przyborów, które są łatwiejsze do kontrolowania.

#### Charakterystyka uderzania w fazie początkowej

- dzieciom trudno jest śledzić lub oceniać tor lotu piłki
- dzieci mają trudność w poruszaniu się w linii lotu piłki
- dzieci mają tendencję do uderzania piłki przy kontakcie z nią, jednak nie mają kontroli nad kierunkiem lotu piłki

### Faza rozwojowa

Dzieci w tej fazie są w stanie konsekwentnie kontrolować kierunek i siłę uderzenia. Aktywności koncentrują się na ćwiczeniu uderzeń w różnych warunkach, pracy z partnerem lub uderzaniu piłki po odbiciu od ściany.

#### Charakterystyka uderzania w fazie rozwojowej

- dzieciom nadal trudno jest śledzić piłkę
- dzieci uderzają piłkę głównie rękami i dłońmi, bez odpowiedniej pracy nóg
- dzieci mają niewielką kontrolę nad kierunkiem lotu piłki

### Faza wzmocnienia/utrwalania

W tej fazie dzieci potrafią konsekwentnie kontrolować piłkę w bardziej nieprzewidywalnych warunkach. Są w stanie ocenić tor lotu piłki i ustawić swoje ciało tak, by wykonać dokładne uderzenie.

#### Charakterystyka uderzania w fazie wzmocnienia/utrwalania

- konsekwentne ruchy od i do linii lotu piłki
- właściwe uderzenie piłki opuszkami palców lub dłońią
- efektywne wykorzystanie wyprostu nóg i ramion
- kontrola kierunku lotu piłki

## PRAKTYKA

### 1. Co to jest uderzenie z woleja?

#### Umiejętności ruchowe

uderzanie przyboru rękami w górę, kontrola przyboru, świadomość ciała i przestrzeni

#### Organizacja

**Przybory:** miękkie, duże piłki, balony lub inne lekkie przedmioty; lina; siatka

**Ustawienie:** dzieci z przyborem rozstawione na wyznaczonym obszarze o równej powierzchni

#### Ćwiczenia

##### Czy potrafisz odbić piłkę ...?

- bardzo mocno/lekką, wysoko/nisko
- z pozycji siedzącej/kłęczącej/leżącej
- tak, aby przeleciała jak najwyżej nad głową i jak najdalej
- do przodu/do tyłu/na boki
- naprzemiennie, mocniej i lżej
- różnymi częściami ciała, np. głową, kolanami, stopami; rozluźnij/napnij palce
- tak aby spadła wewnątrz/na zewnątrz wyznaczonej przestrzeni
- przez linię/siatkę
- jak najwięcej razy w ciągu 30 sekund

##### Czy widzisz że...?

- podejmowana aktywność sprawia przyjemność ćwiczącemu
- ćwiczący kontroluje piłkę lub inny przybór

##### Możesz zapytać...

- Który rodzaj woleja był najłatwiejszy? Dlaczego?
- Czy któreś uderzenie spowodowało ból dłoni lub ramion? Jak myślisz, dlaczego tak się stało?

### 2. Odbijaj rękami

#### Umiejętności ruchowe

uderzanie rękami, kontrola sprzętu, świadomość ciała i przestrzeni

## Organizacja

**Przybory:** miękkie, duże piłki, balony lub inne lekkie przedmioty, lina, siatka

**Ustawienie:** dzieci z piłką rozstawione na wyznaczonym obszarze o równej powierzchni

## Ćwiczenia

- uderzaj balon/piłkę otwartą dłońią w górę, aby pozostała w powietrzu – staraj się nie dopuścić do tego, aby dotknęła podłoża
- uderzaj balon/piłkę wysoko nad głową – ćwicz uderzanie zarówno lewą, jak i prawą ręką, aby posługiwać się równie dobrze każdą z nich
- podbij balon/piłkę nad głową, a następnie wyskocz w powietrze i staraj się w niego/nią uderzyć, gdy ten/ta będzie spadał/a – tak jakbyś przybijał piątkę
- podbij balon/piłkę ręką raz i złap go/ją, a następnie podbij dwa razy i złap go/ją
- sprawdź, czy potrafisz odbić balon/piłkę 10 razy, tak aby nie dotknął/ dotknęła podłoża

## Czy widzisz że...?

- ciało jest pod balonem/piłką
- powierzchnia uderzenia jest płaska

## Możesz zapytać...

- Co trzeba zrobić, aby utrzymać balon/piłkę w powietrzu?
- Gdzie musisz ustawić swoje ciało, aby utrzymać balon/piłkę w powietrzu?

## Modyfikacje

**Uderzanie podczas przemieszczania się:** dzieci odbijają balon/piłkę nad głową, poruszając się po wyznaczonym obszarze.

**Używaj różnych części ciała:** na przykład uderzaj głową, łokciem lub stopą, próbuj różnych kombinacji.

## 3. Doskonalenie uderzania piłki od dołu

### Umiejętności ruchowe

odbicia piłki wolejem, świadomość ciała i przestrzeni

### Organizacja

**Przybory:** duże, lekkie piłki

**Ustawienie:** dzieci z piłkami rozstawione są na wyznaczonym obszarze o równym podłożu

## Ćwiczenia

### Czy możesz ...?

- uderzyć piłkę od dołu w górę, używając płaskiej dłoni
- uderzyć piłkę bezpośrednio w górę, aby móc ją złapać bez opuszczania wyznaczonej przestrzeni/pola gry/zabawy
- pięciokrotnie uderzyć piłkę od dołu, nie opuszczając swojej przestrzeni/pola gry czy zabawy
- przrzucać piłkę z dłoni do dłoni w sposób ciągły, poruszając stopami, aby ustawić się w odpowiedniej pozycji; ile odbić możesz wykonać bez popełnienia błędu?
- powtórz powyższą sekwencję, ale tym razem uderzaj piłkę przedramionami – aby to zrobić, wyprostuj obie ręce i połącz przedramiona, tworząc płaską powierzchnię

### Czy widzisz ...?

- ciało dziecka znajduje się pod nadlatującą piłką
- powierzchnia uderzająca jest płaska

### Możesz zapytać...

- Jak należy uderzyć piłkę, aby ta poleciała prosto w górę?
- Co musisz zrobić ze swoim ciałem, aby uderzyć piłkę w górę?

### Modyfikacje

- Współpraca z partnerem: jeden z partnerów rzuca piłkę do drugiego, a ten uderza ją od dołu podając do partnera; partnerzy odbijają piłkę do siebie nawzajem.

## 4. Uderzenia piłki o ścianę

### Umiejętności ruchowe

uderzanie piłki z woleja, ocenianie szybkości i kierunku odbicia, używanie różnych części ciała

### Organizacja

**Przybory:** lekkie piłki

**Ustawienie:** sala gimnastyczna lub miejsce na zewnątrz ze ścianą. Każde dziecko ma piłkę i jest ustawione twarzą do ściany oddalonej o około 2 metry

## Ćwiczenia

Używając jednej ręki sprawdź, czy potrafisz...?

- odbijać piłkę i uderzać ją z woleja o ścianę; kiedy piłka wróci do ciebie odbita od ściany, pozwól jej się odbić od podłoża, a następnie złap ją
- powtórz tę sekwencję pięć razy – odbicie od podłoża, wolej, odbicie od podłoża, chwytanie
- spróbuj sekwencję bez chwytania piłki (tj. odbicie, wolej, odbicie, wolej) tyle razy, ile możesz bez popełnienia błędu (tj. bez odbicia dwa razy z rzędu lub uderzenia o ścianę dwa razy z rzędu)
- spróbuj uderzania piłki obiema rękami – jeśli piłka znajdzie się po odbiciu po twojej prawej stronie, uderz ją prawą ręką, a jeśli piłka odbije się po twojej lewej stronie, użyj lewej ręki
- powtórz wszystkie powyższe czynności, ale tym razem oburącz (dwoma przedramionami)

### Czy widzisz ...?

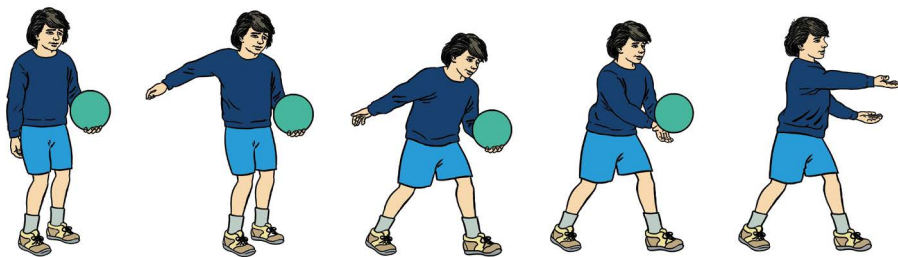
- szybkie ruchy stóp/nóg, aby zająć odpowiednią pozycję
- uderzanie za pomocą dłoni
- prostowanie nóg i ramion podczas odbicia

### Możesz zapytać...

- Jak należy uderzyć piłkę, aby poleciała do przodu w kierunku ściany?
- Jak należy trzymać rękę/ramię podczas uderzania piłki?
- Czy łatwiej było uderzać piłkę jedną czy dwiema rękami?

### Modyfikacje

**Współpracuj z partnerem:** ćwicz uderzanie od dołu o ścianę, naprzemiennie wolej i odbicie o podłoże (czyli twój partner uderzy piłką w ścianę z woleja, a kiedy piłka się odbije, następny wolej należy do ciebie).



*Uderzenie piłki sposobem od dołu – kluczowe elementy*

## 5. Odbierz piłkę

### Umiejętności ruchowe

uderzenia ręką nad linią/siatką, świadomość przestrzeni, ocena toru lotu i prędkości piłki

### Organizacja

**Przybory:** liny, gumy, krzesła, pachotki, lekkie piłki, taśma; linie są oznaczone taśmą na podłożu lub linami

**Ustawienie:** dzieci w parach ustawione po obu stronach linii w odległości ok. 1,5 m od niej i zwrócone twarzami do siebie

### Ćwiczenia

#### Czy możesz ...?

- spróbować uderzać piłkę jedną ręką od dołu, w taki sposób aby przekroczyła linię i odbiła się po drugiej stronie, a następnie partner odbija piłkę do ciebie tak, aby odbiła się po twojej stronie linii
- spróbować uderzać piłkę oburącz nad linią/liną/siatką
- sprawdź, ile razy ty i twój partner możecie uderzyć piłkę w tę i z powrotem nad linią; za każdym razem piłka może się raz odbić od podłoża, zanim odbijesz ją z powrotem
- powtórz powyższe czynności, ale tym razem stosując uderzenie dwoma przedramionami
- z niską siatką (niska siatka może być elastyczna, zawiązana między dwoma krzesłami, dwoma słupkami lub dwoma wysokimi stożkami z przeciągniętą między nimi linią).

Powtórz sekwencję zadań opisaną powyżej

- ustawiaj siatkę od niskiej do wysokiej, aby ćwiczyć odbijanie piłki nad siatką na różnych wysokościach
- ćwicz różne siły uderzenia i kąty odbicia piłki do partnera – pozwól piłce odbić się raz po każdej stronie przed uderzeniem
- sprawdź, ile uderzeń ty i twój partner możecie wykonać bez popełnienia błędu (tj. bez odbicia o podłoże dwa razy z rzędu)

#### Czy widzisz...?

- wzrok skierowany na piłkę
- ramiona wyprostowane – płaska powierzchnia uderzenia
- ciało w linii lotu piłki
- podążanie ciała w kierunku uderzenia

### Możesz zapytać...

- Co się stało z prędkością piłki, gdy użyto większej lub mniejszej siły? Dlaczego tak się stało?
- Co się stało z kierunkiem lotu piłki, gdy została ona uderzona pod różnymi kątami? Dlaczego?

### Modyfikacje

- Ćwicz jak wyżej kopiąc piłkę nożną.

## 6. Uderzenia/odbicia nad głową

### Umiejętności ruchowe

odbicia piłki, świadomość ciała i przestrzeni

### Organizacja

**Przybory:** lekkie piłki, balony

**Ustawienie:** dzieci z piłkami rozstawione na wyznaczonym obszarze o równej nawierzchni

### Ćwiczenia

#### Czy potrafisz ...?

- podrzucić piłkę i używając opuszków palców odbić ją w górę nad głową, tak aby piłka wróciła bezpośrednio do ciebie, a następnie złapać piłkę po każdym odbiciu
- powtórz i sprawdź, czy potrafisz dwukrotnie odbić piłkę w powietrzu, a następnie ją złapać; spróbuj odbić piłkę trzykrotnie i ją złapać, a następnie stopniowo zwiększaj liczbę odbić w powietrzu i staraj się złapać piłkę; policz, ile razy możesz odbić piłkę, zanim dotknie podłoża
- stojąc twarzą do ściany, podrzucić piłkę nad głowę i odbić ją w górę do ściany obiema rękami, a następnie złapać ją po odbiciu; powtórzyć, tym razem dwa odbicia z rzędu i złapać, a następnie stopniowo zwiększać liczbę odbić, zanim złapiesz piłkę
- odbić piłkę wolejem nad głową do partnera, stojącego w odległości jednego metra; po trzech odbiciach następuje zmiana podającego

#### Czy widzisz ...?

- wzrok skierowany na piłkę
- zginanie kolan, aby znaleźć się pod torem lotu piłki
- podążanie za piłką rękami i nogami w ruchu do góry
- kontakt opuszków palców z piłką

### Możesz zapytać...

- Gdzie powinieneś się znajdować podczas odbijania piłki?
- Jak należy ułożyć palce podczas kontaktu z piłką przy odbiciu z góry?

### Modyfikacje

**Wprowadzenie siatki:** dzieci podrzucają piłkę i zagrywają ją/uderzają nad siatką do partnera, który stoi po drugiej stronie i chwyta piłkę. Partner powtarza sekwencję. Dzieci stopniowo przechodzą do odbijania piłki w tę i z powrotem nad siatką tak wiele razy, jak to możliwe, bez popełnienia błędu.

## 7. Utrzymaj to

### Umiejętności ruchowe

uderzanie piłki w powietrzu, świadomość ciała i ocena toru lotu piłki

### Organizacja

**Przybory:** lekkie piłki

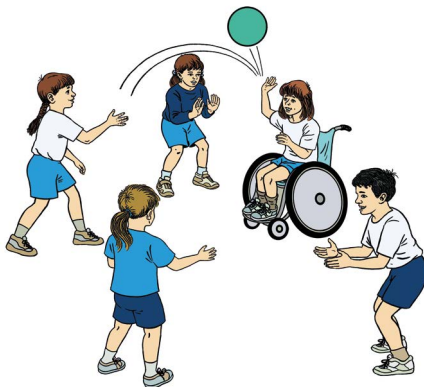
**Ustawienie:** 5-6 osobowe grupy, ustawione w kole, w bezpiecznej odległości, ok. 1 m między członkami grupy; w każdej grupie jedna piłka

### Ćwiczenia

Każda drużyna stara się utrzymać piłkę w powietrzu, odbijając ją od ucznia do ucznia. Piłka może trafić do dowolnego gracza w kole. Wygrywa drużyna, która wykona największą liczbę uderzeń z rzędu bez odbicia piłki od podłoża. Gracze mogą używać dowolnego rodzaju woleja: uderzenie z dołu, odbicie lub wolej z góry.

### Czy widzisz ...?

- komunikację między członkami zespołu
- poruszanie nogami w celu zajęcia odpowiedniej pozycji



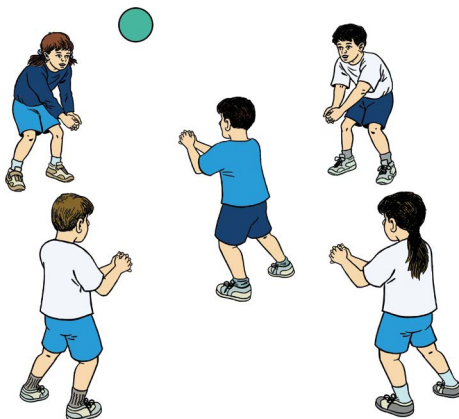
- uderzanie piłki płaską powierzchnią ręki w górę

### Możesz zapytać...

- Jak możecie współpracować jako drużyna, aby utrzymać piłkę w powietrzu?
- Co należy zrobić z rękami, aby utrzymać piłkę w powietrzu?

### Modyfikacja

**Uprość grę:** pozwól na jedno odbicie od podłoża pomiędzy każdym uderzeniem.



**Gracz w środku:** Jeden gracz znajduje się w środku koła, podaje wysoko piłkę do jednego z kolegów, ten zaś uderza piłkę z powrotem do środka. Gdy wszyscy gracze wykonają uderzenie następuje zmiana środkowego.

**Rozszerz umiejętności:** zezwalaj tylko na jeden rodzaj uderzenia.

## 8. Siatkówka w kwadratach

### Umiejętności ruchowe

uderzenie piłki od dołu, ocena prędkości i kierunku oraz ustawienie się w pozycji do zagrania piłki

### Organizacja

**Przybory:** lekkie piłki, które będą się odbijać

**Ustawienie:** obszar o twardej, równej powierzchni z oznaczonymi 2-4 kwadratami (o boku około 2 m); grupy po 2 lub 4 osoby, każda grupa ma piłkę: jeden gracz zajmuje jeden kwadrat.

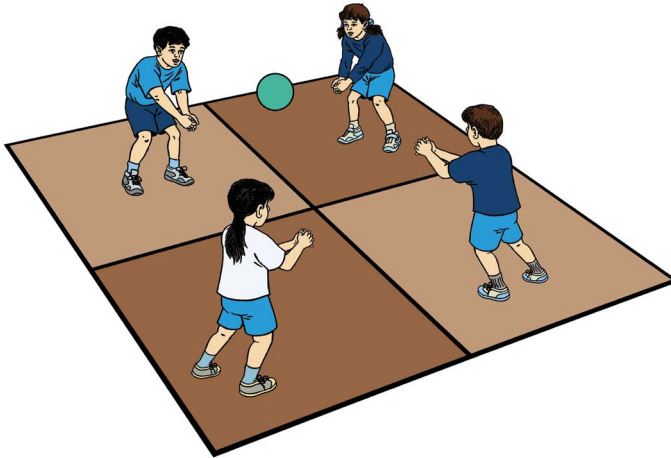
### Przebieg:

Dzieci grają w *cztery kwadraty* lub *dwa kwadraty*. Jeden z graczy rozpoczyna grę serwując/uderzając piłkę od dołu, w przypadku czterech kwadratów, do

dowolnego gracza na pozostałych trzech polach lub, w przypadku dwóch kwadratów, uderzając ją do drugiego gracza. Gracz odbierający piłkę musi utrzymać ją w grze, uderzając ją od dołu i kierując w dowolny kwadrat. Gra jest kontynuowana do momentu popełnienia błędu, np. gdy gracz nie jest w stanie przyjąć piłki, uderzyć piłki wolejem znad głowy lub chwycić piłkę i wchodzi na pole zajmowane przez innego gracza. Po każdej rundzie (tj. po popełnieniu błędu) należy zamienić się pozycjami i zmienić serwującego/zagrywającego.

#### Zagraj w tę grę

- współpracując, licząc liczbę uderzeń wykonanych przez grupę bez popełnienia błędu
- rywalizując, kierując piłkę do innych osób w grupie (cztery kwadraty), tak aby utrudnić im odbicie piłki



#### Czy widzisz ...?

- ramiona wyprostowane – powierzchnia uderzenia jest płaska
- szybkie stopy/nogi, aby ustawić ciało w linii z nadlatującą piłką
- podążanie ciała w kierunku uderzenia

#### Możesz zapytać...

- Czym różni się sposób uderzania piłki w grze kooperacyjnej w porównaniu z grą rywalizacyjną?
- Jak można zmodyfikować tę grę, aby zdobywać punkty? Jak zmieni to sposób, w jaki grasz w tę grę?

#### Modyfikacje

- Dzieci modyfikują grę wprowadzając zasady i punktację.

Zuzanna Mazur

## Literatura

1. Playing for life active cards, 2019, Sport Australia.
2. Developing Fundamental Movement Skills, 2012, Sport New Zealand.
3. [https://www.youtube.com/watch?v=g2pPn0UHpAw&ab\\_channel=FitKidsHealthyKids](https://www.youtube.com/watch?v=g2pPn0UHpAw&ab_channel=FitKidsHealthyKids)
4. <https://www.scoilnet.ie/pdst/physlit/fms-activities/strikinghand/>

## 3.5. KOPNIĘCIA (*kicking*) I UDERZENIA (*punting*)

### Opis

Kopanie, dryblig, zatrzymywanie i kopanie z woleja to przykłady umiejętności uderzania przy użyciu stóp. Te umiejętności polegają na wywieraniu siły na obiekt za pomocą stopy lub nogi i wymagają dobrej koordynacji oko-stopa. Uderzanie stopami może obejmować: kopanie nieruchomego lub poruszającego się obiektu, takiego jak puszka lub piłka; uderzanie piłki pod kontrolą, jak w dryblingu; wybijanie, czyli kopanie piłki, gdy ta znajduje się w powietrzu. Te podstawowe umiejętności uderzania są wykorzystywane w sportach takich jak piłka nożna czy rugby.

### Zasady wykonywania ruchu

**Przyspieszenie:** kiedy na piłkę działa siła, piłka porusza się w kierunku działania siły, a zmiana prędkości będzie proporcjonalna do działającej na nią siły. Oznacza to, że podczas uderzenia/kopnięcia/piłki ważne jest, aby stopa uderzająca znajdowała się bezpośrednio za piłką i poruszała się w pożądanym kierunku.

**Zwiększanie prędkości i odległości:** prędkość i odległość, jaką pokonuje piłka, można zwiększyć, zwiększając siłę uderzenia piłki. Można to osiągnąć, wykonując więcej kroków przed kopnięciem piłki lub odchylając stopę nogi kopiącej do tyłu, tak aby utworzyć dłuższą dźwignię.

**Opanowanie siły:** aby zamortyzować siłę/prędkość nadlatującej piłki, powinna być ona rozłożona na dużej powierzchni, tak długo, jak to możliwe. Podczas zatrzymywania lub przyjmowania piłki stopa powinna być ustawiona pod kątem prostym i bokiem do piłki, tworząc płaską powierzchnię amortyzacji.

## Wskazówki do nauczania

### Uderzanie stopami (kopnięcie)

Poniższe wskazówki dotyczące kopnięć mogą być zastosowane do wszystkich umiejętności związanych z uderzeniami nogami, które są tu opisane.

- stań za piłką i nieco z boku
- patrz na piłkę
- wykonaj krok do przodu, umieszczając stopę niekopiącą obok piłki
- odchyl nogę kopiącą do tyłu, zgiętą w kolanie i szybko doprowadź do kontaktu z piłką
- uderz piłkę podbiciem w przypadku piłki podanej nisko, palcami stopy w przypadku piłki podanej wysoko i wewnętrzną częścią stopy w przypadku piłki przy podłożu.
- podążaj w kierunku celu

### Zatrzymywanie piłki stopami (lub ciałem)

- przesuвай ciało bezpośrednio na drodze piłki
- używaj do uderzenia dużej powierzchni (np. płaskiej powierzchni, boku stopy lub tułowia), aby zatrzymać piłkę
- pozwól piłce zetknąć się z twoim ciałem i odbij piłkę w dół
- utrzymuj wzrok na piłce do momentu kontaktu



Kopnięcie – kluczowe elementy

## Fazy uczenia się

### Faza odkrywania

Aktywności w tej fazie koncentrują się na kopaniu różnych piłek, kopaniu w duże cele oraz zatrzymywaniu i kontrolowaniu piłki toczącej się po ziemi. Dzieciom na tym etapie trudno jest kontrolować piłkę. Cechy charakterystyczne uderzania stopami i zatrzymania piłki w fazie początkowej to:

#### **Uderzanie stopami**

- ruchy są sztywne, tułów pozostaje wyprostowany
- odchylenie nogi kopiącej do tyłu jest ograniczone
- widoczne jest raczej pchanie niż uderzanie piłki
- kontakt z piłką jest niespójny

#### **Zatrzymanie**

- dzieci mają trudności z ustawieniem się w linii z obiektem
- ciało jest sztywne, brak podania piłki podczas kontaktu z obiektem

### **Faza rozwojowa**

Nauka na tym etapie koncentruje się na ćwiczeniu kopania różnych piłek/ obiektów (nieruchomych i ruchomych) różnymi częściami stopy, z różnymi prędkościami i w różnych kierunkach oraz rozwijaniu dokładności i odległości. Cechy charakterystyczne uderzania stopami i zatrzymania piłki w fazie rozwojowej to:

#### **Uderzanie stopami**

- kopiąca noga pozostaje zgięta przez cały czas trwania uderzenia
- podążanie za piłką jest ograniczone do ruchu kolana do przodu
- kroki są wykonywane w kierunku piłki

#### **Zatrzymanie**

- ruchom brakuje płynności, są źle zgrane w czasie i niewłaściwie sekwencjonowane
- oczy nie śledzą piłki
- dzieci podają piłkę i mogą zatrzymać toczącą się piłkę

### **Faza wzmocnienia/utrwalania**

Dzieci lubią stosować swoje umiejętności uderzania w nieprzewidywalnych sytuacjach. Łączenie umiejętności uderzania z unikami, bieganiem i taktyką stanowi podstawę nauki w tej fazie. Cechy charakterystyczne uderzania stopami i zatrzymania piłki w fazie wzmocnienia/utrwalania to:

#### **Uderzanie nogami**

- podejście do piłki odbywa się z biegu lub skoku
- zamach nogą jest dłuższy, kopnięcie inicjowane jest z biodra
- tułów zgina się w talii z lekkim odchyleniem do tyłu
- podążanie za piłką zgodne z kierunkiem jej lotu

## Zatrzymanie

- oczy śledzą piłkę
- ciało „poddaje się” przy kontakcie z piłką
- dzieci potrafią łąpać obiekty zbliżające się na różnych wysokościach, pod różnymi kątami i z różnymi prędkościami

## PRAKTYKA

### 1. Poznajemy kopnięcia

#### Umiejętności ruchowe

kopnięcia piłki, kontrola przestrzeni i świadomość ciała

#### Organizacja

**Przybory:** duże piłki, znaczniki lub pachołki

**Ustawienie:** dzieci, każde z piłką, są rozstawione na wyznaczonym obszarze o twardej nawierzchni

#### Ćwiczenia

##### Czy potrafisz kopnąć piłkę ...?

- do przodu/do tyłu/na boki/po przekątnej
- jak najmocniej/jak najłżej
- z zamachem nogi/bez zamachu nogi
- tak, aby piłka poleciała bardzo szybko/wolno
- jak najdalej/jak najbliżej
- tak wysoko, jak to możliwe bez podskoku
- z mocnym zamachem nogi, ale lekkim uderzeniem
- z wolnym zamachem nogi w celu uzyskania silnego uderzenia
- trafić w cel (np. ścianę, duży cel, mały cel)
- trafić nad/pod celem
- z szeroko rozstawionymi stopami/drugą stopą

##### Czy widzisz ...?

- zaangażowanie dzieci
- kontrolowanie przestrzeni

##### Możesz zapytać ...

- Które sposoby kopania piłki podobały ci się najbardziej? Dlaczego tak było?

- Które sposoby kopania były najłatwiejsze? Co sprawiło, że kopnięcie było łatwe lub trudne do wykonania?
- Które sposoby były właściwe? Co takiego było w tym sposobie kopania, że wydawał się właściwy?

#### **Modyfikacje**

**Praca w parach:** kopnij piłkę do partnera podczas chodzenia (mijania), na różnej wysokości, z różnymi prędkościami i z różną siłą.

## **2. Król kopnięć**

#### **Umiejętności ruchowe**

kopanie piłki na różnych poziomach, szybkość i płynność, kopanie do celu

#### **Organizacja**

**Przybory:** pachołki, liny, taśma/kreda do tworzenia kształtów (celów) na ścianie/siatce i różne piłki (piankowe, plastikowe, gumowe) do kopania

**Ustawienie:** dzieci ustawione na równej powierzchni (sala gimnastyczna, hala lub boisko), stojąc twarzą do ściany lub siatki, w kierunku której mają kopać, narysowane kształty jako cele na różnych poziomach (na ziemi, nisko, średnio, wysoko)

#### **Ćwiczenia**

##### **Czy potrafisz ...?**

- stanąć za piłką i, używając wewnętrznej części stopy, kopnąć ją w ścianę lub siatkę, tak aby wróciła do ciebie
- kopać piłkę jedną, a następnie drugą stopą
- kopać piłkę po ziemi, a następnie w powietrzu
- kopać piłkę z rozbiegu, wykonując od trzech do pięciu kroków
- kopać piłkę do różnych rodzajów celów
- gdy trafisz do celu dwa razy z rzędu, zrób duży krok w tył i spróbuj z dalszej odległości

##### **Czy widzisz ...?**

- ustawienie stopy niekopiącej obok piłki
- używanie wewnętrznej części stopy do kopnięć na poziomie ziemi, używanie podbicia (górną część buta) do kopnięć na średnim lub niskim poziomie
- lekkie odchylenie się do tyłu przy kontakcie z piłką
- podążanie w zamierzonym kierunku kopnięcia

### Możesz zapytać ...

- Który cel był twoim ulubionym? Dlaczego?
- Co działo się z piłką, gdy zrobiłeś rozbieg przed kopnięciem?
- Czy piłka zawsze leciała w zamierzonym kierunku? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

## 3. Piłka w powietrzu

### Umiejętności ruchowe

kopanie nieruchomej piłki wysoko i dokładnie, świadomość przestrzeni, równowaga

### Organizacja

**Przybory:** różne piłki do kopania, taśma z kształtami (cele) na ścianie/siatce

**Ustawienie:** dzieci ustawione 3 metry przed ścianą/siatką

### Ćwiczenie

#### Czy potrafisz ...?

- umieścić stopę pod piłką ułożoną na podłożu i odbić ją w powietrzu tak, aby uderzyła o ścianę
- ćwiczyć chodzenie/bieganie do piłki, kopanie poniżej środka piłki do ściany
- spróbuj trafić w jeden z kształtów narysowanych na ścianie

#### Czy widzisz ...?

- ustawienie stopy niekopiącej obok piłki
- uderzanie pod piłką
- podążanie ciała za piłką
- lekkie odchylenie tułowia do tyłu

### Możesz zapytać ...

- W jakim punkcie należy uderzyć piłkę, aby podnieść ją w powietrze?
- Jak można podnieść piłkę w powietrze za pomocą stóp? Który sposób pozwala podnieść piłkę najwyżej?

### Modyfikacje

Zorganizuj konkurs celności: ile razy z rzędu możesz trafić w cel?

## 4. Kopnięcia do celu

### Umiejętności ruchowe

kopnięcie piłki z powietrza, ocena prędkości i kierunku lotu piłki

## Organizacja

**Przybory:** różne piłki do kopania, obręcze, pachotki, lina do wyznaczenia linii kopania

**Ustawienie:** dzieci w grupach 5-6-osobowych stoją za linią kopania, piłka i obręcze są rozłożone przed nimi

## Ćwiczenia

Celem gry jest kopnięcie piłki tak, aby przeleciała nad linią i wylądowała w jednej z rozłożonych obręczy. Każda grupa otrzymuje punkt za każdym razem, gdy piłka wylądowuje w obręczy. Piłki muszą być kopane w powietrzu. Gra kończy się, gdy drużyna zdobędzie 10 punktów.

## Czy widzisz ...?

- uderzenie piłki poniżej jej środka
- podbiegnięcie, umieszczenie stopy niekopiącej obok piłki
- podążanie za kopiącą stopą, noga kopiąca porusza się w górę

## Możesz zapytać ...

- Czy ktoś kopnął piłkę z dala od celu? Jak myślisz, dlaczego?
- Kto trafił do celu dwa lub trzy razy? Jak myślisz, dlaczego twoje kopnięcia były udane?

## Modyfikacje

Dodaj ograniczenie czasu: ile punktów możesz zdobyć ty i/lub twoja drużyna w ciągu 1 minuty?

## 5. Piłka na uwięzi

### Umiejętności ruchowe

kopnięcia piłki, kontrola przestrzeni, świadomość ciała

### Organizacja

**Przybory:** woreczek foliowy, lekka piłka, linka

**Ustawienie:** dzieci ustawione luźno na twardej powierzchni

### Ćwiczenia

Do woreczka foliowego włóż lekką piłkę, zawiąż woreczek cienką linką, żeby piłka nie wypadła. Drugi koniec linki dziecko trzyma w dłoni na wysokości klatki piersiowej, tak aby piłka znajdowała się kilka centymetrów nad podłożem. Najlepiej aby linka była trzymana w dłoni ręki przeciwnej do nogi kopiącej.

### Ćwiczenia w miejscu, indywidualnie

- kopiemy w piłkę prawą nogą, akcentujemy wymach nogi w tył i jak najdalsze prowadzenie nogi za piłką po uderzeniu; nie wypuszczamy linki woreczka z dłoni

- jak wyżej tylko lewą nogą
- kopujemy w piłkę na zmianę prawą i lewą nogą

### Ćwiczenia w ruchu

Zaczynamy od marszu na wprost, a później w różnych kierunkach, w miarę opanowania struktury ruchu można przejść do truchtu.

#### W parach

Jedno dziecko trzyma woreczek z piłką, piłka ustawiona kilka centymetrów ponad podłożem. Drugie dziecko wykonuje dwa kroki marszu do piłki i „kopie” w nią. Pierwszy krok rozpoczynamy nogą przeciwną do uderzającej.

#### Czy widzisz ...?

- zaangażowanie dzieci
- uderzenia wykonywane stopą
- wzrok skierowany na piłkę

## 6. Kopnięcia z woleja

### Umiejętności ruchowe

upuszczanie piłki do kopnięcia, kopanie piłki z woleja, świadomość przestrzeni i ciała

### Organizacja

**Przybory:** balony, lekkie piłki do kopania, bramki (lina lub guma zawieszona między dwoma słupkami/krzesłami)

**Ustawienie:** ściana lub ogrodzenie z siatki wokół boiska, dzieci ćwiczą w parach, ustawione twarzą do ściany, siatki ogrodzeniowej lub partnera

### Ćwiczenia

#### Czy potrafisz ...?

- trzymając piłkę w dwóch rękach, upuścić ją na ziemię przed sobą, a następnie, po pierwszym odbiciu, dotknąć piłki podbiciem (górną częścią buta), kopiąc ją do ściany lub partnera
- spróbuj kopać lewą i prawą stopą, aby dowiedzieć się, którą stopą wygodniej ci kopać
- kopiąc preferowaną stopą upuścić piłkę przed sobą i dotknąć jej, zanim spadnie na ziemię (przećwicz to kilka razy; spróbuj kopnąć piłkę w kierunku ściany lub partnera; uderzać z niskiej wysokości)
- stań trzy kroki za bramką (to jest twoja linia kopania) i wybij piłkę tak, aby przeleciała nad bramką/liną; policz, ile razy udało ci się to osiągnąć.
- wykonać serię szybkich kroków do linii rzutów i uderzyć piłkę nad bramką

#### Czy widzisz ...?

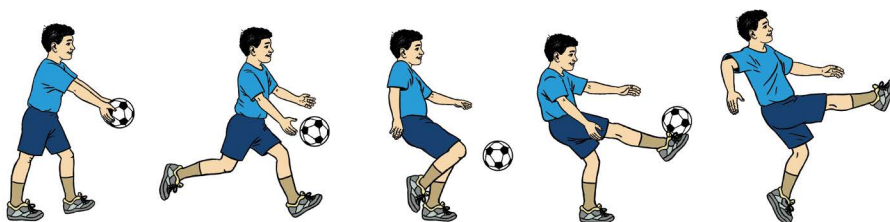
- trzymanie piłki w dwóch rękach
- prowadzenie piłki na stopie
- zamach z biodra
- kontakt z piłką za pomocą podbicia
- głowę skierowaną w dół
- podążanie za piłką
- używanie lewej i prawej stopy do kopnięcia piłki

#### Możesz zapytać ...

- Co sprawiło ci trudność w wykopywaniu piłki?
- Co robisz z rękami/nogami/ ciałem podczas kopnięcia z woleja?
- W których dyscyplinach wykorzystuje się kopanie z woleja?

#### Modyfikacje

**Zbadaj przestrzeń:** czy możesz kopnąć piłkę tak, aby wróciła do ciebie, poleciała za ciebie, poleciała wysoko/ nisko /potoczyła się po ziemi



Kopnięcie z woleja – kluczowe elementy



## 7. Twister

### Umiejętności ruchowe

odbieranie podań i kopanie po ziemi

### Organizacja

**Przybory:** różne duże piłki

**Ustawienie:** każda 3-osobowa grupa ustawiona na twardym podłożu, w jednej linii; gracz skrajny (gracz 1) ma piłkę

### Ćwiczenia

Gracz 1 podaje do gracza 3 (w środku), który zatrzymuje toczącą się piłkę i podaje ją z powrotem. Gracz 1 podaje do gracza 2, podczas gdy gracz 3 obraca się, aby odebrać piłkę od gracza 2 i zwrócić ją. Po określonej liczbie podań zmień środkowego gracza.

### Czy widzisz ...?

- kontrolowanie piłki przed podaniem
- kontakt z piłką wewnętrzną częścią stopy
- zamach z biodra
- podążanie w kierunku piłki

### Możesz zapytać ...

- W jaki sposób kontrolujesz piłkę, gdy ją uderzasz? Którą częścią stopy uderzasz piłkę?
- W jaki sposób zatrzymujesz piłkę toczącą się po ziemi?

### Modyfikacje

- Zapewnij po jednej piłce na zawodnika: gracze 1 i 3 wymieniają się podaniami, a następnie gracz 3 odwraca się i wymienia podanie z graczem 2. Zabawy z piłką.

## 8. Konkurs strzałów do bramki

### Umiejętności ruchowe

prowadzenie piłki stopą, celne kopnięcia piłki, kontrolowanie piłki, kontrola ciała, drybling, świadomość przestrzeni (kierunków)

### Organizacja

**Przybory:** na początku nauczania stosuj piłki piankowe lub gumowe

**Ustawienie:** piłki ustawione 2-3 metry od bramki; jak największa bramka lub jak największy cel, w który ma trafić piłka, pachołki

### Ćwiczenia

- dziecko wykonuje kilka kroków marszu do piłki i strzela do bramki
- jak wyżej, tylko rozbieg lekkim truchtem
- dowolny rozbieg, przy czym dziecko samo decyduje z jakiej odległości strzelić do bramki

### Czy potrafisz...?

- lekko popchnąć piłkę w kierunku bramki, jak najszybciej do niej dobiec i wykonać strzał
- prowadzić piłkę na odcinku ok. 3 metrów i zakończyć strzałem
- ominąć przeszkodę na drodze do bramki (pachołek) i wykonać strzał
- jak wyżej tylko na drodze do bramki stoją 2-3 pachołki (ćwiczenie wstępne do nauki slalomów z piłką)

### Czy widzisz ...?

- krótkie prowadzenie piłki przy nodze

- lekkie popychanie piłki przed oddaniem strzału
- wielokrotny i jak najczęstszy kontakt piłki ze stopą w czasie ćwiczeń

#### Możesz zapytać...

- Czy udało ci się oddać celny strzał na bramkę? Jak myślisz dlaczego?

#### Modyfikacje

- W miarę opanowywania umiejętności kopania piłki zastosuj rywalizację kto szybciej i celniej strzeli. Wyścigi rzędów to świetny początek rywalizacji indywidualnej i grupowej, który pozwoli spotęgować emocje i wspólne działanie grupowe. Każde dziecko prowadzi piłkę w swoim tempie w wyznaczonej przestrzeni, unikając innych osób i przeszkód. Na gwizdek dzieci dryblują do otwartej przestrzeni i kopią na bramkę. Następnie odzyskują piłkę i ponownie zaczynają dryblować następując sygnatu do kopnięcia na bramkę.

## 9. Ruchoma ściana

### Umiejętności ruchowe

kopanie poruszającej się piłki, kopanie do poruszającego się gracza, relacje z innymi graczami, poruszanie się w przestrzeni

### Organizacja

**Przybory:** duże piłki

**Ustawienie:** każda 3-osobowa grupa ustawiona bokiem do siebie w jednej linii na równej powierzchni; środkowa osoba (gracz 1) ma piłkę, odległość od graczy w zależności od umiejętności

### Ćwiczenia

Gracz 1 podaje piłkę do gracza 2, który podaje piłkę z powrotem. Następnie gracz 1 podaje do gracza 3, który oddaje piłkę. W miarę poprawy umiejętności, zwiększaj prędkość (chód, trucht, bieg). Zmieniaj pozycje.

### Czy widzisz...?

- skupienie wzroku na odbiorcy,
- skupienie wzroku na piłce
- uderzanie wewnętrzną częścią stopy
- podążanie za kopiącą stopą
- podawanie przed odbierającym

### Możesz zapytać ...

- Jak daleko chcesz podać piłkę idąc? A kiedy biegiesz?

- Dlaczego podążanie za piłką jest ważne w kopaniu piłki?

### **Modyfikacje**

- zmiana/zwiększenie odległości między zawodnikami

## **10. Broń pachotka**

### **Umiejętności ruchowe**

kopanie do nieruchomego celu, kopanie i poruszanie się w przestrzeni

### **Organizacja**

**Przybory:** znaczniki/pachotki, piłki nożne, lina/kreda

**Ustawienie:** grupy 4-osobowe: jeden obrońca i trzech napastników; jeden znacznik/pachotek i jedna piłka na grupę: dzieci ustawione na dużej przestrzeni, znacznik/pachotek grupy znajduje się w okręgu o średnicy 1 metra (wyznaczonym liną lub kredą)

### **Ćwiczenia**

Obrońca broni pachotka, podczas gdy pozostali 3 gracze próbują podawać i kopać piłkę, aby trafić w pachotek. Gdy zawodnik atakujący trafi piłką w pachotek, przyznawany jest punkt. Nikt nie może przebywać w strefie buforowej o szerokości 1 metra. Obrońca może użyć dowolnej części ciała, aby powstrzymać piłkę przed uderzeniem w pachotek. Po upływie wyznaczonego czasu zmiana obrońcy.

### **Czy widzisz ...?**

- celne podania
- szukanie wolnej przestrzeni i dokładne podania

### **Możesz zapytać ...**

- Jak drużyna atakująca może współpracować, aby zdobyć bramkę?

### **Modyfikacje**

- Zwiększenie liczby zawodników, tj. większa liczba graczy i dodanie kolejnego obrońcy.

## **Literatura**

1. Playing for life active cards, 2019, Sport Australia.
2. Developing Fundamental Movement Skills, 2012, Sport New Zealand.
3. <https://www.scoilnet.ie/pdst/physlit/fms-activities/kicking/>

## 3.6. DRYBLING (*dribbling*) NOGAMI

### Opis

Kontrolowanie piłki nogą jest potrzebne w wielu popularnych zabawach, jak i profesjonalnych dyscyplinach sportowych. Samo pojęcie *drybling* jest inaczej interpretowane w literaturze polskiej (szczególnie piłkarskiej) niż w angielskojęzycznej. W Polsce definiujemy go jako połączoną umiejętność prowadzenia piłki, wykonywania zwodów i mijania przeciwnika. W wielu krajach zachodnich rozumiany jest jedynie jako operowanie i kontrolowanie piłki przy użyciu kończyn dolnych. Te dwie interpretacje łączy niewątpliwie jeden wspólny element – umiejętność perfekcyjnej pracy nóg w poruszaniu się na wyznaczonej, małej przestrzeni z jednoczesną pełną kontrolą piłki.

W tym opracowaniu przyjmujemy, że ***drybling nogami* polega na serii wielokrotnych uderzeń, kopnięć, przesunięć piłki, które przemieszczają ją po podłożu.** Najważniejsze jest prowadzenie piłki i jej utrzymanie blisko stóp i pod świadomą, pełną kontrolą. Tę umiejętność można rozwijać już w przedszkolu lub nawet wcześniej, ponieważ pomaga ona dzieciom szybko rozwijać zdolność opanowania piłki podczas jej dotykania i biegania za nią. Często w tym wieku dzieci będą raczej gonić za piłką niż ją prowadzić (*dryblować*). W wieku 10 lat dzieci powinny już opanować podstawowe elementy *dryblingu* nogami.

Dobra i skuteczna umiejętność wykonywania *dryblingu* nogami będzie zawsze związana z wysokim poziomem łączenia koordynacji pracy kończyn dolnych z kontrolą przestrzeni wokół ćwiczącego, specyficznym czuciem piłki i świadomością celowości ruchu (co chcę zrobić?).

### Wskazówki do nauczania

- patrz na piłkę, skupiaj się na piłce
- przenoś wzrok z piłki na przestrzeń wokół, kontroluj przestrzeń
- wykonuj drobne kroki nogami
- utrzymuj częsty kontakt stóp z piłką
- utrzymuj kontakt z piłką różnymi częściami stopy

- różnicuj siłę z jaką działasz na piłkę – od delikatnych popchnięć do silnych uderzeń
- często zmieniaj kierunek poruszania się

### **Komunikaty, które możesz kierować do dzieci:**

- **pozycja gotowości** – piłka leży na ziemi bezpośrednio przed tobą, rozstaw stopy na szerokość barków, ugnij kolana
- **stopa dotyka piłki** – wykonaj krótką serię dotknięć podeszwą, wewnętrzną lub zewnętrzną stroną stopy; spróbuj zrobić to samo drugą nogą (niedominującą)
- **trzymaj piłkę blisko stóp** – w momencie kontaktu piłka powinna być na podłożu bezpośrednio przed stopami, patrz przed siebie; utrzymuj piłkę w odległości nie większej niż 1 m od siebie podczas prowadzenia piłki
- **poruszaj się z piłką** – prowadź piłkę stopami, zacznij od marszu, przejdź do szybkiego marszu, a następnie do truchtu i biegu

### **Kryteria oceny**

- dziecko prowadzi piłkę używając swobodnie wewnętrznej i zewnętrznej części stopy – prowadzenie piłki wszystkimi częściami stopy zapewnia większą skuteczność jej kontroli
- dziecko przesuwa/podaje piłkę z jednej stopy do drugiej – prowadzenie dowolną nogą zwiększa wszechstronność tej umiejętności
- dziecko utrzymuje równowagę – zachowuje równowagę przy zmianie kierunku poruszania się
- dziecko podnosi głowę, żeby się rozejrzeć – prowadzenie piłki bez patrzenia na nią oznacza, że grający może sprawdzić pozycję kolegów z drużyny i przeciwnika, kontroluje przestrzeń.
- ramiona i tułów dziecka poruszają się wspomagając przemieszczanie się z piłką – balans tułowia wspomaga pracę nóg



## Fazy uczenia

### Faza odkrywania

Na tym etapie dziecko

- ma trudności z połączeniem przemieszczania się z jednoczesną kontrolą piłki
- nie potrafi zatrzymać stopą piłki toczącej się po podłożu
- nie różnicuje siły kontaktu piłki ze stopą, większość prób wykonywana jest z nadmierną siłą „kopania”
- dzieci z najniższym poziomem sprawności mogą nie trafiać w leżącą w miejscu lub poruszającą się piłkę

### Wskazówki praktyczne

- zacznij od ćwiczeń w miejscu, od dotykania piłki różnymi częściami stopy (wewnętrzną, podeszwą, zewnętrzną), używaj na zmianę obydwu nóg
- rozpocznij prowadzenie piłki chodząc, a następnie biegając z piłką
- stosuj piłki piankowe lub gąbkowe, piłki z mniejszą ilością powietrza, które łatwiej kontrolować
- używaj różnych piłek, od małych tenisowych po duże plażowe
- na początku wykonuj krótkie kroki – ułatwi to kontrolę piłki, co jest ważniejsze niż szybkość wykonania
- przesuвай/podawaj piłkę z jednej stopy do drugiej
- ćwicz prowadzenie piłki obiema stopami
- zachęcaj dzieci, aby trzymały piłkę blisko siebie
- wykorzystuj komendy takie jak: prowadzenie do przodu, w prawo, w lewo, zatrzymanie piłki, chodzenie po okręgu, prowadzenie obiema stopami, przewracanie i stawianie pachotka tylko nogami
- pytaj dzieci, którymi częściami stopy mogą prowadzić piłkę, pobudź ich świadomość wykonywania ruchu

### Faza rozwijania

Dziecko potrafi

- swobodnie przemieszczać się maszerując z piłką utrzymywaną przy nodze
- celowo zmienić kierunek poruszania się nie tracąc kontroli nad piłką
- prowadzić i zatrzymywać piłkę dowolną stopą
- ma problemy z wykonywaniem tych czynności z dużą szybkością

### Wskazówki praktyczne

- buduj tory przeszkód do dryblingu używając stożków lub pachotków ustawionych tak, aby poruszać się nie tylko po linii prostej, ale by były wymagane częste zmiany kierunku poruszania się
- ćwicz prowadzenie piłki patrząc przed siebie na cel, np. w kierunku bramki, pachotka
- przyspieszaj ruch, prowadź piłkę w szybkim marszu, następnie truchcie, a na końcu biegnąc i cały czas zachowuj kontrolę nad piłką,
- wymuszaj częste zatrzymania i zmianę kierunków poruszania się
- zachęcaj dzieci do prowadzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy oraz przetaczania podeszwą
- stosuj gry i zabawy związane z dryblingiem, jak np. *wybijanka* – zabawa na małej przestrzeni, której celem jest kontrola i ochrona własnej piłki i jednoczesne próby wybicia piłki innym uczestnikom
- organizuj *wyścigi rzędów*, w których trzeba wykonać prosty slalom, zatrzymanie piłki, zmianę kierunku poruszania się

## Faza wzmacniania/utrwalania

Dziecko potrafi

- swobodnie i świadomie kontrolować piłkę podczas biegu
- płynnie omijać przeszkody
- szybko i wielokrotnie zmieniać kierunek poruszania się
- używać obu nóg
- dążyć do ominięcia przeciwnika

### Wskazówki praktyczne

- stosuj drybling w różnych kierunkach
- wprowadzaj krótkie gry z piłką
- ćwicz drybling z dużą szybkością
- dodawaj przeciwników, którzy będą mogli odbierać piłkę lub przeszkadzać w osiągnięciu celu, np. zdobyciu gola lub podaniu do partnera z drużyny
- wprowadzaj grę 1 na 1 zakończoną zdobyciem gola; rywalizacja i osiągnięcie celu pomoże wzmocnić motywację do ćwiczeń

### Ogólne zasady dryblingu

- **prowadzenie i dokładna kontrola piłki** – częsty kontakt nóg z piłką, krótkie prowadzenie piłki, tzn. bardzo blisko nogi, przetaczanie, popychanie, zatrzymywanie piłki wykonywane różnymi częściami stopy obydwu nóg
- **wykonywanie zwodów** – przekładanie nogi nad piłką, zatrzymywanie ruchu, przetaczanie piłki podeszwą stopy, „markowanie” strzału

- **dynamiczne zmiany kierunku poruszania się** – bardzo częsta i szybka zmiana kierunku ruchu, dynamiczne krótkie przyspieszenia i zatrzymania  
ochrona piłki, mijanie przeciwnika, przemieszczanie się, zdobywanie przestrzeni

## PRAKTYKA

### 1. Przygotowanie do dryblingu

#### Umiejętności ruchowe

Czucie równowagi w staniu na jednej nodze, przy zmianach kierunku poruszania się, zmiana tempa wykonywanych ruchów.

#### Organizacja

**Przybory:** stożki, pachołki, piłki, drabinki koordynacyjne

**Ustawienie:** w rozsypce, w rzędzie

#### Ćwiczenia

Dzieci odkrywają różne sposoby utrzymywania równowagi.

#### Czy potrafisz

- wykonać podskoki naprzemianstronne z wysokim unoszeniem kolan w miejscu
- jak wyżej z narastającą szybkością
- jak wyżej z malejącą szybkością
- utrzymywać równowagę w staniu na jednej nodze
- przeskakiwać z nogi na nogę z utrzymaniem równowagi przez kilka sekund w staniu na jednej nodze
- zatrzymać się w dowolnym ruchu stojąc jak najdłużej na jednej nodze (zabawa w bociana)
- stać na jednej nodze i pisać literki drugą nogą w powietrzu
- wykonać podskoki naprzemianstronne z wysokim unoszeniem kolana tylko jednej nogi
- jak wyżej z narastającą szybkością
- jak wyżej z malejącą szybkością
- wykonać podskoki naprzemianstronne w miejscu z wypadami, przeskokami w bok, np. przez rozłożoną szarfę lub linię na podłożu
- wykonywać dowolne ruchy ze zwiększającą się i zmniejszającą się szybkością
- przesuwać/podawać piłkę z jednej stopy do drugiej

- biegać slalomem pomiędzy rozłożonymi pachotkami na małej przestrzeni
- przeskakiwać nad rozłożonymi stożkami obunóż
- jak wyżej jednonóż
- wykonywać różne sekwencje kroków na drabinkach koordynacyjnych (biegi na wprost, bokiem, skrzyżnie, skoki obunóż, na jednej nodze, przodem, tyłem)
- przekładać nogę ponad piłką nie dotykając jej
- organizować zabawy w berka, wymuszające zmiany kierunku poruszania się na dużej intensywności
- zabawa raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy bez piłki i z piłką

### **Czy widzisz...?**

- zaangażowanie dzieci w próby dokładnego wykonania zadania
- radość dzieci z wykonanego zadania
- wzrok skierowany na piłkę
- próby utrzymania równowagi podczas ćwiczenia

### **Możesz zapytać...**

- Co zrobić, żeby jak najdłużej utrzymać piłkę przy nodze?
- Kto nie patrzył na piłkę podczas ćwiczenia?
- Co jest dla ciebie łatwiejsze, poruszać się z piłką do przodu w bok czy do tyłu?

### **Modyfikacje**

- zabawy z woreczkiem gimnastycznym

## **2. Przenieś, przesuń woreczek**

### **Umiejętności ruchowe**

koordynacja oko-ręka-noga, manipulowanie przyborami, czucie równowagi, czucie przyboru

### **Organizacja**

**Przybory:** woreczki gimnastyczne

**Ustawienie:** w rozsypce, na twardym, równym podłożu

### **Ćwiczenie**

Ucniowie stojąc w miejscu kładą woreczek przed stopami lub na bucie i przesuwają lub przenoszą go od stopy do stopy.

### **Czy widzisz...?**

- zaangażowanie dzieci w próby dokładnego wykonania zadania

- radość dzieci z wykonanego zadania
- wzrok skierowany na woreczek
- próby utrzymania równowagi podczas ćwiczenia

### Możesz zapytać...

- Czy łatwiej jest przesuwać czy przenosić woreczek z nogi na nogę?
- Co zrobić, żeby rytmicznie kilka razy przesuwać/przenosić woreczek od jednej stopy do drugiej?
- Kto nie patrzył na woreczek podczas ćwiczenia?

### Modyfikacje

- zachęcaj uczniów, aby wykonywali ćwiczenia zmieniając odległość między stopami aż do szerokiego rozkroku
- zmieniaj pozycję wyjściową, np. przysiad lub stanie na palcach, na piętach
- wykonuj ćwiczenie z założonymi rękami na tułowi, głowie lub za plecami
- dzieci poruszają się po obszarze do ćwiczeń, przesuując woreczek na zmianę jedną i drugą stopą, chodząc, biegając, biegając lub chodząc w bok
- zachęcaj uczniów, aby uderzali, popychali woreczek palcami, piętą, wewnętrzną i zewnętrzną stroną stopy

## 3. Cięż woreczka

### Umiejętności ruchowe

koordynacja oko-noga, manipulowanie przyborami, czucie równowagi, czucie przyboru

### Organizacja

**Przybory:** woreczki gimnastyczne

**Ustawienie:** w parach, na otwartej przestrzeni np. sala gimnastyczna

### Ćwiczenie

W parach, każdy uczeń ma jeden woreczek. Uczeń A prowadzi nogą woreczek po sali, uczeń B podąża za nim możliwie najbliżej, również prowadząc swój woreczek. Uczeń B musi patrzeć w górę, aby podążać za liderem, jednocześnie kontrolując swój woreczek. Na sygnał uczniowie odwracają się twarzą do siebie, kopią woreczki do siebie, zamieniają się rolami i kontynuują zadanie.

### Czy widzisz...?

- kontrolowanie przestrzeni
- rytmiczne i płynne przemieszczanie się
- utrzymywanie i kontrolowanie woreczka przy stopie

### Możesz zapytać...

- Co sprawiło ci największą trudność w tym zadaniu?

### Modyfikacje

- pozwól każdemu uczniowi przećwiczyć prowadzenie woreczka przed podziałem na pary
- rozpocznij ćwiczenie od marszu i od jednego woreczka na parę, aby uczeń B mógł swobodnie podążać za uczniem A poruszającym się bardzo powoli
- podziel uczniów na grupy 3 lub 4 osobowe, tak aby wszyscy dodatkowi uczniowie w grupie podążali za uczniem A; na sygnał zmieniaj ucznia prowadzącego ćwiczenie

## 4. Podrzucanie woreczka

### Umiejętności ruchowe

koordynacja oko-ręka-noga, manipulowanie przyborami, czucie równowagi, czucie przyboru

### Organizacja

**Przybory:** woreczki i obręcze gimnastyczne

**Ustawienie:** w rozsypce, w parach, w większych grupach (3-4 osobowych)

### Ćwiczenie

Uczeniowie balansują woreczkiem położonym na stopie i próbują podrzucić go w górę, chwycić woreczek w rękę i położyć ponownie na stopie. Zachęcaj uczniów, aby zmieniali stopę używaną do podrzucania woreczka, poproś, aby podrzucali woreczek jak najwyżej.

### Modyfikacje

- Podziel uczniów na grupy lub pary i daj każdej grupie obręcz. Uczniowie próbują wrzucać woreczek do obręczy. Obręcz można położyć na ziemi lub trzymać na różnych wysokościach i w różnych odległościach od ćwiczących. W parach, podania woreczka leżącego na stopie do partnera, który próbuje złapać woreczek. Uczniowie próbują podrzucić stopą woreczek i chwycić najpierw tą samą stopą, a następnie przeciwną.

## 5. Fantazyjne stopy

### Umiejętności ruchowe

drybling i kontrolowanie piłki stopą (stopami), świadomość przestrzeni

## Organizacja

**Przybory:** piłki i znaczniki/stożki

**Ustawienie:** dzieci są ustawione na wyznaczonym obszarze, każde z piłką

## Ćwiczenie

### Czy potrafisz ...

- przesuwać piłkę powoli trzymając ją blisko stopy i zatrzymać ją na sygnał
- używając wewnętrznej/zewnętrznej części stopy uderzać piłkę tak, aby toczyła się po podłożu, zatrzymywać na sygnał i prowadzić w innym kierunku
- popchnąć piłkę stopą, biec za nią i zatrzymać ją
- prowadzić piłkę wzdłuż linii i zatrzymywać ją na każdym rogu wyznaczonego kwadratu
- prowadzić piłkę w marszu i zatrzymać ją na każdej linii, do której dojdiesz
- dryblować wokół pachołków rozmieszczonych na wyznaczonym obszarze starając się nie dotykać pachołków

Gdy spotkasz kogoś, oboje zatrzymajcie swoje piłki i przybijcie sobie piątkę, a następnie wymieńcie się piłkami

### W parach z piłką

- zatrzymaj piłkę podaną przez partnera i podaj ją z powrotem
- zatrzymaj piłkę podaną przez partnera jedną nogą i podaj ją z powrotem drugą nogą
- zatrzymaj piłkę podaną przez partnera, podaj ją z powrotem i przejdź w inne miejsce
- sprawdź, ile podań i zatrzymań możesz wykonać w ciągu 30 sekund
- każdy w parze ma piłkę, podajecie piłki do siebie i zatrzymujecie bez kolizji piłek
- jeden z partnerów z piłką próbuje przeprowadzić ją przez bramkę (ustawioną z dwóch pachołków), a drugi broni, zatrzymując piłkę; pamiętaj o uczciwej rywalizacji, dostosowując wielkość bramki i pilnując aby nie było strzałów tylko przeprowadzenie piłki przez bramkę

### Czy widzisz ...?

- prowadzenie piłki blisko stopy
- dotykanie piłki z jej różnych stron
- używanie wewnętrznej i zewnętrznej części stopy oraz podeszwy
- używanie lewej i prawej stopy
- zachowanie równowagi i kontroli piłki

### Możesz zapytać ...

- Której części stopy używasz do kontrolowania piłki?
- Jaką częścią stopy najłatwiej zatrzymać piłkę?

### Modyfikacje

- W polu 15x15 m ustaw taką liczbę pachołków, jaka jest liczba uczniów biorących udział w zajęciach. Zadaniem ćwiczących jest prowadzenie piłki nie dotykając żadnego z pachołków. Na określony sygnał, może to być gwizdek, każdy z uczniów musi jak najszybciej zatrzymać się przy dowolnym pachołku, tylko jedna osoba przy pachołku.

## 6. Lotto

### Umiejętności ruchowe

drybling i kontrolowanie piłki stopą (stopami), poruszanie się w różnym tempie i w różnych kierunkach

### Organizacja

**Przybory:** piłki

**Ustawienie:** każde dziecko ma piłkę, dzieci podzielone na 2-3 grupy są swobodnie rozmieszczone na wyznaczonym obszarze

### Ćwiczenia

Dzieci swobodnie prowadzą piłkę:

- nauczyciel wywołuje numer, a dzieci należące do grupy o tym numerze jak najszybciej zatrzymują się blisko siebie z piłkami pod stopami
- powtarzamy ćwiczenie za każdym razem zmieniając numer wywoływanej grupy

### Czy widzisz ...?

- używanie wszystkich części stóp
- utrzymywanie piłki blisko siebie
- płynne prowadzenie piłki
- szybką reakcją i kontrolę otoczenia

### Możesz zapytać ...

- Jak dobrze kontrolujesz piłkę?
- Co możesz zrobić, aby robić to lepiej?

### Modyfikacje

**Zmiana obszaru ćwiczenia:** drybluj w kole, prostokącie lub kwadracie, na dużej lub małej przestrzeni.

**Zmiana tempa:** drybluj w marszu, poruszając się w truchcie lub biegnąc.

**Zmieniaj sprzęt:** używaj piłek tenisowych, do siatkówki, lekkich lub cięższych piłek do gry w piłkę nożną.

## 7. Drybling 1 na 1

### Umiejętności ruchowe

drybling nogami, odbieranie piłki przeciwnikowi

### Organizacja

**Przybory:** piłki, znaczniki, pachotki

**Ustawienie:** dzieci ustawione w parach, jedna piłka na parę

### Ćwiczenia

Dzieci wybierają partnera o podobnych umiejętnościach. Każda para ustala własny obszar ćwiczeń; mniejszy obszar wymaga większych umiejętności ćwiczących. Partner 1 zaczyna się przemieszczać i dryblować piłką w określonym obszarze; partner 2 próbuje przejąć piłkę (używając tylko stóp). Jeśli partner 2 wejdzie w posiadanie piłki, staje się atakującym, a partner 1 staje się obrońcą. Zasady gry: brak kontaktu z ciałem partnera; przejęcie piłki, nie wybijamy piłki, a staramy się ją odebrać.

Powtórz ćwiczenie i dodaj bramkę. Celem gry jest zdobycie gola przez zawodnika z piłką, podczas gdy obrońca stara się powstrzymać atakującego przed zdobyciem bramki, stosując powyżej opisane zasady. Jeśli obrońca wejdzie w posiadanie piłki, zanim atakujący zdobędzie bramkę, to prowadzi piłkę do wyznaczonego miejsca na boisku, a następnie staje się atakującym. Kiedy bramka zostanie zdobyta, atakujący i obrońca zamieniają się rolami.

### Czy widzisz ...?

- skuteczne prowadzenie piłki podczas dryblingu
- głowę podniesioną do góry, rozglądanie się w celu kontroli otoczenia
- prowadzenie piłki wewnętrzną/zewnętrzną częścią stopy
- atakowanie – szybkość działania, poruszanie się w kierunku bramki
- bronienie – ustawienie w linii pomiędzy atakującym a bramką, blokowanie drogi do bramki

### Możesz zapytać ...

- Kiedy jesteś atakującym, co możesz zrobić, aby utrzymać piłkę z dala od partnera?
- Kiedy jesteś obrońcą, co możesz zrobić, aby wejść w posiadanie piłki?

## Modyfikacje

- Stwórz własną grę: współpracuj z partnerem, aby zaprojektować grę z wykorzystaniem umiejętności gry w piłkę nożną. Zastanów się nad zasadami, sposobem zdobywania punktów, wielkością pola gry i nazwą gry.
- Zagrajcie 2 na 2 – partnerzy grają w zaprojektowaną przez siebie grę przeciwko innej parze; współpracują ze sobą.

## 8. Dryblujący berek

### Umiejętności ruchowe

drybling i kontrolowanie piłki stopami, zmiana kierunku, zwody

### Organizacja

**Przybory:** piłki, szarfy/kamizelki

**Organizacja:** boisko trawiaste lub hala sportowa; teren zabawy ograniczony pachotkami o rozmiarach około 20x20 m; jeden lub więcej berków (goniących) oznaczonych szarfą lub kamizelką; wszyscy z piłkami łącznie z berkiem. Wszyscy gracze swobodnie dryblują. Goniący próbują dotknąć uciekających podczas dryblingu, wciąż zachowując kontrolę nad piłką. Gracze zamieniają się rolami.

### Czy widzisz ...?

- utrzymywanie piłki blisko siebie
- wykorzystanie przestrzeni
- kontrolowanie prowadzenia piłki i otoczenia

### Możesz zapytać...

- Gdzie powinieneś się przemieszczać, aby uniknąć złapania?
- Jak możesz współpracować z innymi goniącymi, aby spróbować złapać gracza?

### Modyfikacje

- różna liczba goniących; z upływem czasu można ją zwiększać
- różne piłki

## 9. Król dryblingu

Boisko max. 20x20 m. Dowolna liczba uczestników, każdy z piłką. Zabawa, w której zawodnik musi utrzymać się przy piłce jak najdłużej, jednocześnie wybijając piłkę innym graczom. Osoby, którym wybito piłkę nie mogą wrócić na boisko. W finałowej fazie zawodnicy grają przeciwko sobie 1 na 1. Królem dryblingu zostaje ten, który wybiję piłkę przeciwnikowi poza obszar gry i jednocześnie

zachowa własną piłkę. Uczestnicy zabawy, którzy odpadli w trakcie, wykonują dodatkowe zadanie poza polem gry, np. prowadzenie piłki slalomem pomiędzy pachotkami zakończone strzałem do bramki.

## 10. Przejmij piłkę

### Umiejętności ruchowe

prowadzenie piłki stopą, kontrola nad piłką, podania po ziemi i górne, próba wejścia w posiadanie piłki, współpraca ćwiczących

### Organizacja

**Przybory:** piłki, znaczniki, pachotki

**Ustawienie:** duża otwarta przestrzeń wyznaczona pachotkami, np. 30x30 m. Dwie drużyny po 4-6 osób każda: jedna drużyna atakująca, druga drużyna broniąca

### Przebieg gry

Celem gry jest drużynowe utrzymanie się przy piłce, przy wykorzystaniu umiejętności podań i dryblingu przez określony czas, np. 1-3 minuty. Rozpoczęcie – jedna osoba podaje piłkę oburącz znad głowy zza linii bocznej do drużyny atakującej. Zawodnicy drużyny atakującej dryblują i podają sobie piłkę, a drużyna broniąca próbuje przejąć piłkę. Jeżeli drużyna broniąca przejmie piłkę, zdobywa jeden punkt. Następnie zwraca piłkę drużynie atakującej i gra toczy się dalej. Po określonym czasie zespoły zamieniają się rolami.

### Czy widzisz ...?

- w drużynie posiadającej piłkę – podanie na otwartą przestrzeń, ochrona piłki ciałem, wybieganie na pozycję
- w drużynie odbierającej piłkę – zamykanie przestrzeni, współpraca przy odbiorze piłki

### Możesz zapytać...

- W jaki sposób napastnicy mogą współpracować jako zespół, aby utrzymać się przy piłce?
- Co zespół może zrobić, aby przechwycić piłkę?

### Modyfikacje

**Zwiększ/zmniejsz obszar:** większy obszar ułatwi utrzymanie się przy piłce; mniejszy obszar ułatwi odbieranie piłki.

Zbigniew Tyc, Zuzanna Mazur

## **Literatura**

1. Playing for life active cards, 2019, Sport Australia.
2. Developing Fundamental Movement Skills, 2012, Sport New Zealand.

## 3.7. DRYBLING (*dribbling*) RĘKAMI

### Opis

**Drybling rękami** to podstawowa umiejętność wykorzystywana m.in. w koszykówce czy piłce ręcznej, podczas której **ćwiczący używa jednej ręki do ciągłego odbijania piłki od powierzchni boiska/podłoża**. Należy do umiejętności uderzania przedmiotu ręką (rękoma), która pozwala na kontrolowanie piłki np. w ruchu w kierunku w dół (odbić ręką piłki od podłoża), czyli kożłowanie. Wymaga koordynacji oko-ręka, możliwości śledzenia nadlatującej piłki, uderzenia jej jednym ruchem, dobrego wyczucia czasu oraz praktyki. **Kożłowanie jest niezbędną umiejętnością ruchową pozwalającą na przemieszczanie się z piłką po boisku**, aby nie biegać z piłką trzymaną w rękach. Opanowanie kożłowania w grach zespołowych może pomóc w ochronie piłki przed przeciwnikiem, zrobieniu sobie wolnej przestrzeni na boisku czy zbliżeniu piłki do kosza lub do bramki, aby zdobyć punkty. Kożłowanie jest też przydatne w realizacji wielu gier i zabaw, w których istotne będzie operowanie piłką i przemieszczanie się z nią. Młodsze dzieci mogą cieszyć się tą umiejętnością, jeśli nauczy się je kożłowania w sposób odpowiedni do etapu ich rozwoju, zaczynając od używania lekkich przedmiotów, takich jak balony, piłki gumowe, piłki do siatkówki, piłki do koszykówki o zmniejszonej masie i mniejszym obwodzie (dla klas 1-3 rozmiar piłki 3-4, dla dzieci starszych rozmiar 5).

### Zasady wykonania ruchu

**Stabilność.** Zapewnij szeroką, stabilną podstawę podparcia (nogi są swobodnie rozstawione). Ugięcie kolan obniży środek ciężkości, jeszcze bardziej zwiększając stabilność postawy.

**Bezwładność.** Kiedy obiekt taki jak piłka nie porusza się, ma największą bezwładność. Aby piłka mogła się odbijać, należy zastosować siłę (np. ciągły ruch kończyną górną pchający piłkę w dół).

**Kontakt z piłką.** Piłki nie należy uderzać, a starać się utrzymać jak najdłuższy jej kontakt z ręką, a dokładnie palcami dłoni. Piłka powinna być koźlowana szybko i mocno (dynamiczny ruch kończyną górną w dół).

**Wzrok.** Głowa powinna być podniesiona, a wzrok skierowany na to, co dzieje się dookoła, na boisku.

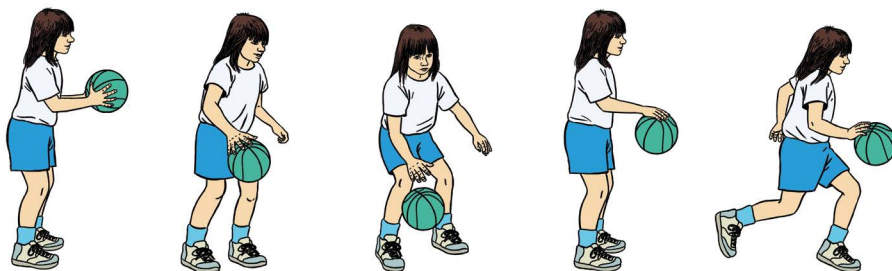
## Wskazówki do nauczania

### Klasy 1-3

- koźtuj piłkę do wysokości bioder
- nie pozwól, aby piłka przeleciała nad tobą
- nie pozwól, aby piłka odbiła się powyżej twojej dłoni

### Klasy 4-8

- koźtuj piłkę do wysokości bioder
- patrz przed siebie, utrzymaj prosty tułów
- koźtując prostuj ramię w łokciu, spychaj piłkę w dół, w kierunku podłoża



Koźlowane (drybling) piłki – kluczowe elementy



## Fazy uczenia się

### Faza odkrywania

Proste elementy odbijania piłki, ćwiczenia oswajające z piłką, formy odbijania piłki bez zwracania szczególnej uwagi na jakość i technikę wykonania ćwiczenia. Dzieci lubią ćwiczyć i bawić się z przybarami. Przybór, jakim jest piłka, kieruje uwagę dziecka na zewnątrz (na piłkę). Piłki budzą w dzieciach wiele emocji: są kolorowe, okrągłe, odbijają się. Dzieci mogą bawić się nimi samodzielnie lub ze współćwiczącymi. Dzieci doskonalą chwyt piłki oraz uczą się wyczuwać ciężar

i wielkość piłki. Nauczanie i rozwijanie umiejętności kozłowania jednorącz należy prowadzić zaczynając od ręki niedominującej.

#### **Charakterystyka dryblingu (kozłowania) w fazie odkrywania**

- dzieci patrzą na piłkę podczas jej odbijania, ponieważ nie potrafią jej jeszcze kontrolować (czuć)
- dzieci gubią piłkę, ponieważ nie czują siły z jaką mogą ją odbić, nie mają wyczucia odbicia piłki od podłoża i umiejętności chwytu piłki po odbiciu
- kozłowanie piłki w miejscu sprawia dzieciom trudności z powodu ograniczonych umiejętności manipulacyjnych
- kozłowanie piłki w ruchu sprawia dzieciom trudności, ponieważ mogą nie być oswojone z przyborem, jakim jest piłka oraz mają niski poziom koordynacji oko-ręka
- dzieci kozłując uderzają („klepią”) piłkę; podczas kozłowania często podskakują wraz z odbijającą się piłką
- obserwuje się kozłowanie całą płaską powierzchnią dłoni, tzw. klepanie piłki

#### **Faza rozwojowa**

Ćwiczenia osvajające z piłką, zwrócenie uwagi na sposób wykonania zadania ruchowego, ćwiczenia z kozłowaniem piłki w miejscu i w ruchu. Dzieci rozwijają pewność w manipulowaniu piłką. Potrafią kozłować piłkę w miejscu i w ruchu bez wykonywania dodatkowych zadań. Rozwijają orientację przestrzenną i czucie siły odbicia piłki od podłoża. Zauważalne są elementy prawidłowego sposobu kozłowania piłki.

#### **Charakterystyka dryblingu (kozłowania) w fazie rozwojowej**

- dzieci kierują wzrok poza przybór podczas manipulowania nim
- dzieci rzadziej gubią piłkę podczas kozłowania w miejscu i w ruchu
- rozumieją sposób kozłowania; potrafią go wdrożyć podczas ćwiczeń (ugięte kolana, kozioł do wysokości bioder, z przodu ciała, coraz rzadsze „klepanie” piłki, pojawia się kozłowanie szeroko rozstawionymi palcami)
- potrafią wykonać proste zadania ruchowe połączone z kozłowaniem piłki, podczas których mogą występować błędy wykonania

#### **Faza wzmocnienia/utrwalania**

Różne modyfikacje kozłowania, ćwiczenia z dwoma przybarami, dodatkowe zadania do wykonania podczas kozłowania, połączenie ćwiczeń fizycznych i umysłowych. Dzieci koncentrują się na wykorzystaniu umiejętności kozłowania

w grach, zabawach i ćwiczeniach. Kozłując nabierają pewności siebie i biegłości w wykonywanej czynności.

### **Charakterystyka dryblingu (kozłowania) w fazie wzmacniania/utrwalania**

- wzrok skierowany na celu zewnętrznym (np. na otoczeniu, współcwiczących) – dzieci patrzą przed siebie
- kozłowanie wykonywane dwiema piłkami o takich samych i o różnych rozmiarach
- dzieci bez trudu kozłują piłkę w miejscu i w ruchu wykonując dodatkowe ćwiczenia, zmieniając pozycję ciała
- ruchy są płynne, uwzględniające sposób wykonania dryblingu (nogi ugięte w kolanach, kozioł do wysokości bioder, z boku ciała, wyprost łokcia podczas pchania piłki w dół, jak najdłuższy kontakt piłki z ręką, wzrok skierowany poza piłkę)
- dzieci kontrolują wysokość i siłę odbicia piłki od podłoża; kierują piłką w zależności od potrzeb

## **PRAKTYKA**

### **Faza odkrywania**

Obejmuje zrozumienie istoty i sposobu kozłowania, proste elementy, brak płynności w ruchach, dużo błędów, ważna jest informacja zwrotna, instruktaż oraz pokaz. Nauczanie i rozwijanie umiejętności kozłowania jednorącz należy prowadzić zaczynając od ręki niedominującej.

### **Baw się piłką**

#### **Umiejętności ruchowe**

koordynacja oko-ręka, manipulowanie przyborami, czucie ustawienia własnego ciała

#### **Organizacja**

**Przybory:** piłki (dla klas 1-3 rozmiar piłki w rozmiarze 3-4, dla dzieci starszych piłki w rozmiarze 5)

**Ustawienie:** w rozsypce, w szachownicy (ćwiczenia w miejscu); na linii bocznej wzdłuż lub w poprzek boiska (ćwiczenia w ruchu)

## Ćwiczenia w miejscu Kto potrafi tak jak ja... ?

### W pozycji stojącej

- podrzucić i złapać piłkę
- przerzucić piłkę z ręki do ręki
- sięgać piłką wysoko w górę i nisko do stóp
- stanąć w lekkim rozkroku i przekładać piłkę wokół tułowia
- stanąć w rozkroku, pochylić tułów do przodu, ugiąć kolana, następnie przekładać piłkę wokół lewej nogi, potem wokół prawej nogi; kolejno raz wokół jednej nogi, a raz wokół drugiej
- odbijać od podłoża piłkę dwiema rękami (oburącz) i złapać ją (wykonać to ćwiczenie odbijając piłkę od podłoża lekko, a następnie jak najmocniej; przygotować ręce do chwytu piłki – palce dłoni rozstawić szeroko)
- odbijać piłkę od podłoża oburącz przed sobą licząc odbicia bez skuchy; kolejno wykonywać odbicia tylko jedną ręką
- przetoczyć piłkę po podłożu między nogami rysując piłką ósemkę
- trzymać oburącz piłkę za głową, wypuścić ją z rąk i złapać za plecami na wysokości bioder
- trzymać oburącz piłkę za plecami, przerzucić ją do przodu nad głową przed siebie i chwycić piłkę z przodu na wysokości tułowia
- trzymać oburącz piłkę z przodu, przerzucić ją do tyłu i chwycić ją za plecami
- w rozkroku, chwycić piłkę między nogami (jedna ręka chwytą piłkę z przodu, druga z tyłu): upuścić piłkę, pozwolić jej się odbić od podłoża, następnie chwycić piłkę
- jak wyżej, ale zamienić ręce miejscami, tzn. obie ręce chwytają piłkę od przodu między nogami, następnie od tyłu między nogami
- w rozkroku, chwycić piłkę między nogami; puścić piłkę, zamienić ręce miejscami i chwycić ponownie piłkę nie pozwalając piłce odbić się od podłoża

### W pozycji siedzącej

- w lekkim rozkroku unieść nogi w górę do siadu równoważnego o nogach ugiętych i przekładać piłkę między nogami rysując piłką w powietrzu



- ósemkę (w wersji uproszczonej wykonać wznos jednej nogi, kiedy chcesz przełożyć pod nią piłkę)
- w siadzie prostym przetoczyć piłkę wokół swojego ciała (wokół nóg za stopami oraz za plecami); próbować wykonać jak najmniej ruchów toczenia piłki palcami, próbować wykonywać ciągły ruch
  - *pajacyki*: w siadzie prostym odbić piłkę prawą ręką z prawej strony ciała, następnie rozsunąć nogi do rozkroku i odbić piłkę między nogami (na początku, po każdym odbiciu piłki od podłoża możesz chwycić piłkę); następnie próbować odbijać piłkę bez chwytania jej między odbiciami (powtórzyć ćwiczenie z drugiej strony, drugą ręką)
  - jak wyżej – po odbiciu piłki z boku, w środku, z boku, przenieść piłkę pod uniesionymi ugiętymi nogami na drugą stronę (powtórzyć ćwiczenie)

## Ćwiczenia w ruchu

### Kto potrafi tak jak ja... ?

- w marszu podrzucić piłkę w górę, klasnąć jak największą liczbę razy, chwycić piłkę (nie pozwolić piłce upaść na podłogę)
- w marszu podrzucić piłkę w górę, klasnąć w ręce (z przodu, z tyłu, z przodu), chwycić piłkę (nie pozwolić piłce upaść na podłogę)
- maszerując dużymi krokami jak wielkolud, przekładać piłkę między nogami od przodu do tyłu, przy kolejnym powtórzeniu od tyłu do przodu; wykonać ćwiczenie również poruszając się tyłem
- w marszu lub w truchcie wykonać krążenia piłką wokół tułowia
- podskakując na jednej nodze przerzucać piłkę z ręki do ręki przemieszczając się do przodu, a następnie wykonać ćwiczenie poruszając się tyłem

### Czy widzisz... ?

- zaangażowanie dzieci w próby jak najdokładniejszego odwzorowania ruchu, który pokazuje nauczyciel
- radość dzieci z wykonywanych ćwiczeń
- koncentrację na piłce
- napięte mięśnie przedramion (dzieci mogą mówić, że bolą je ręce)
- próby utrzymania równowagi w zadanej pozycji podczas ćwiczeń
- z każdym kolejnym ćwiczeniem, w którym występuje element chwytu piłki jednorącz lub oburącz, dzieci coraz szerzej układają palce dłoni na piłce

### Możesz zapytać...

- Co zrobić, żeby jak najdłużej utrzymać piłkę?
- Co zrobić, żeby piłka odbijała się na właściwą wysokość?
- Jak wysoko unosi się piłka w zależności od siły odbicia jej od podłoża?

- Ile razy klasnęliście w dłonie zanim chwyciliście piłkę? Kto klasnął więcej razy?
- Komu udało się nie upuścić piłki na podłogę podczas ćwiczeń z klasnięciami?
- Kto nie patrzył na piłkę podczas wszystkich ćwiczeń?
- Czy łatwiej poruszać się z piłką do przodu czy do tyłu?

### Modyfikacje

- Utwórz historię przy okazji koźlowania; porównuj: rzuć piłkę do gwiazd, sięgnij piłką do słońca, odbij mocno, jakbyś chciał zrobić dziurę w ziemi, odbij piłkę lekko niczym piórko...
- Ćwiczenia w miejscu, w pozycji stojącej możesz spróbować zaadaptować do wykonania w pozycjach niższych (np. przysiady, klęki, siady, leżenia) i odwrotnie. Steruj liczbą powtórzeń i czasem wykonywania ćwiczeń; do ćwiczeń wykonywanych po linii prostej wykorzystuj jeden lub dwa odcinki boiska. Dzieci szybko się nudzą i chcą wykonywać kolejne zadania. Obserwuj zaangażowanie dzieci i poziom ich chęci do ćwiczeń. Daj dzieciom różne rodzaje piłek – lżejsze/cięższe, mniejsze/większe, dobrze i słabo się odbijające. Powyższe ćwiczenia wykonaj z piłkami do koszykówki, do siatkówki, do piłki ręcznej, do tenisa lub piłkami gumowymi. Niech dzieci poczują różnice w rozmiarze i ciężarze piłek.

## Zabawy bieżne

### Umiejętności ruchowe

koordynacja oko-ręka, koordynacja ruchowa, manipulowanie przyborami, czucie ciała, orientacja przestrzenna, szybkie zmiany kierunku, zborność obu rąk

### Organizacja

**Przybory:** piłki (dla klas 1-3 piłki w rozmiarze 3-4, dla dzieci starszych piłki w rozmiarze 5), szarfy lub kamizelki do oznaczenia dzieci, szarfy lub obręcze hula-hop (do zrobienia dziupli)

**Ustawienie:** w rozsypce

## 1. Liski/zajączki. Kto zbierze więcej ogonków?

Każde dziecko ma piłkę i szarfę lub kamizelkę. Szarfę lub kamizelkę wkłada sobie na plecach od góry w spodenki, tak by jej kawałek wystawał z tyłu w charakterze ogonka. Na sygnał nauczyciela dziecko biega odbijając piłkę od podłoża, uciekając przed współćwiczącymi i chroniąc swój ogonek. Zadaniem dziecka jest zebranie jak największej liczby ogonków. Zabawa kończy się, gdy wszystkie ogonki zostaną zebrane. W podsumowaniu zapytaj dzieci, ile ogonków zebrały?

Następnie wszystkie dzieci wykonują wskazane przez nauczyciela ćwiczenie wzmacniające mięśnie klatki piersiowej, mięśnie ramion, mięśnie przedramion, mięśnie nóg tyle razy, ile wynosi największa liczba ogonków zebranych przez dziecko. Możesz również pozwolić wybrać dziecku, które zebrało najwięcej ogonków, jego ulubione ćwiczenie do wykonania z resztą grupy. Pamiętaj, że wszystkie dzieci wykonują to ćwiczenie, a nauczyciel może wykonać je razem z nimi dla zwiększenia motywacji dzieci.

**Przykłady ćwiczeń wzmacniających mięśnie:** pajacyki, padnij-powstań, pompki (ugięcia ramion w podporze przodem), przemieszczanie się w pozycji czworaczkiej w podporze tyłem z ugiętymi nogami, tzw. raczki, podskoki zajęcze, żabie skoki od linii do linii, taczki (w parach, 3-5 m odcinki), dla starszych dzieci odcinki pokonywane w tych ćwiczeniach mogą być dłuższe.

### Możesz zapytać...

- Kto zebrał najwięcej ogonków?
- Czy trudno jest uciekać przed innymi tak, aby nie zabrali Ci ogonka?
- Co trzeba zrobić, żeby uchronić swój ogonek i jednocześnie nie zgubić piłki?

### Modyfikacje

- ogonki krótkie – królicze
- ogonki długie – lisie
- Jeżeli nauczyciel zobaczy, że dzieci biegają z piłką trzymaną w rękach, może dodać zasadę np. zebrane ogonki w ten sposób nie będą się liczyły. Możesz dać dzieciom inne rodzaje piłek – lżejsze, mniejsze. Początkowo nie ograniczaj obszaru zabawy. W kolejnych powtórzeniach obszar zabawy możesz zawęzić, aby zwiększyć tempo i intensywność.

## 2. Wiewiórki do dziupli. Gdzie mieszka wiewiórka?

Każde dziecko ma piłkę. Szarfy lub obręcze hula-hop układasz na sali w dowolny sposób. Dzieci przemieszczają się po sali koztując piłki (biegając, podskakując, maszerując). Na hasło nauczyciela *wiewiórki do dziupli*, dziecko zajmuje szarfę lub obręcz stając wewnątrz przyboru.

### Możesz zapytać... (po tym jak dzieci wejdą do dziupli)

- Komu udało się nie zgubić piłki?
- Kto koztował piłkę tylko jedną ręką?
- Kto patrzył na piłkę podczas koztowania?

## Modyfikacje

- Ustaw tyle dziupli, ile jest dzieci. Za każdym razem dziecko ma za zadanie zająć inną dziuplę niż poprzednio. Z kolejnym powtórzeniem zabawy zmniejszaj liczbę dziupli. Dziecko, które nie znalazło wolnej dziupli wykonuje ćwiczenie wzmacniające, podobnie jak w zabawie z ogonkami, po czym wraca do zabawy.
- Wskazuj sposób biegu do dziupli (przodem, tyłem, wskakując na jednej nodze, wskakując obunóż, wykonując obrót) oraz kozłowania piłki (oburącz, jednorącz prawą ręką, lewą ręką, wysoko, jak najniżej, między nogami, za plecami). Dzieci w dziupli mogą mieć za zadanie zająć określoną pozycję korekcyjną lub pozycję związaną z aktywacją mięśni ważnych dla skuteczności kozłowania np. podpór przodem, podpór tyłem, „jaskółka”, leżenie przerzutne („świeca”), stanie jednonóż (jak bocian) z piłką w górze itp.
- Poprzez inną zabawę organizacyjno-porządkową możesz wskazać, aby dzieci ułożyły dziuple w dowolny sposób na sali.

## 3. Nie moja piłka

### Wykonanie

Dziecko znajduje dla siebie przestrzeń na sali (ustawienie dzieci w rozsypce) i porusza się kozłując piłkę w dowolny sposób. Na sygnał nauczyciela (gwizdek, klaśnięcie, okrzyk *hop*, nazwa koloru czy inne ustalone wcześniej z nauczycielem hasło), dziecko zostawia swoją piłkę i biegnie do innej piłki; po przejęciu piłki kozłuje ją w miejscu do momentu, aż wszystkie dzieci zamienią się piłkami.

### Możesz zapytać...

- Czy łatwiej jest kozłować piłkę w miejscu czy w ruchu?

### Modyfikacje

- Po przejęciu piłki dzieci początkowo będą ją odbijały (klepały) od podłoża, w dalszych etapach nauczania zaczną kozłować ją w miejscu jednorącz do wysokości bioder (ewentualnie do wysokości talii), z wydłużoną fazą kontaktu dłoni z piłką, następnie będą coraz rzadziej na nią patrzyły, a wzrok skierują na otoczenie i współćwiczących.

### Czy widzisz... ?

- zaangażowanie dzieci w zabawę, spostrzegawczość np. podczas wyboru wolnej dziupli
- radość dzieci, gdy zbierają ogonki, albo gdy uda im się zabezpieczyć swój ogonek

- kreatywność dzieci w sposobach zbierania ogonków
- zmiany tempa i kierunku biegu manipulując przyborem jakim jest piłka, kolejno coraz lepsze panowanie nad piłką przy zmianach tempa i kierunku biegu podczas kożłowania,
- próby niezgubienia piłki
- odbijanie piłki w miejscu z coraz rzadszym patrzeniem na piłkę
- dzieci w ferworze zabawy czasami będą chwytają piłkę i z nią biec
- analizę otoczenia i podejmowanie decyzji (pamiętaj, że jedne dzieci szybciej, inne wolniej analizują otoczenie i podejmują decyzję)

## Faza rozwijania

Obejmuje próby łączenia elementów w całość, ukierunkowanie na wykonanie zadania, świadomość podstawowych błędów, bardziej szczegółowe informacje zwrotne ukierunkowane na elementy techniczne kożłowania. Nauczanie i rozwijanie umiejętności kożłowania jednorącz należy rozpocząć od ręki niedominującej. Na etapie kojarzeń nauczania umiejętności kożłowania zalecaj odbijanie piłki w siadzie w sposób dowolny, nie zwracając dużej uwagi na technikę, ale zachęcaj dzieci, żeby nie patrzyły na piłkę. Na etapie doskonalenia umiejętności dzieci powinny kożłować piłkę w sposób ściśle określony i poprawny technicznie (np. jednorącz, palce rozstawione szeroko, do wysokości klatki piersiowej w siadzie).

## 4. Zadania z kożłowaniem piłki

### Umiejętności ruchowe

koordynacja ruchowa, manipulowanie przyborem, czucie ciała, orientacja przestrzenna, koordynacja oko-ręka, zborność obu rąk

### Organizacja

**Przybory:** piłka dla każdego dziecka, szarfy lub kamizelki do oznaczenia ćwiczących

**Ustawienie:** w rozsypce lub w szachownicy (ćwiczenia w miejscu); w szeregu lub dwuszeregu na linii boiska wzdłuż lub w poprzek, ćwiczenia wykonywane w marszu, truchcie lub w biegu po linii prostej (ćwiczenia w ruchu)

## Ćwiczenia w miejscu

### Kto potrafi tak jak ja?

- odbijać piłkę jednorącz nisko, na sygnał *wysoko* tak kontrolować piłkę, żeby nie uciekła, żeby nie stracić z nią kontaktu i żeby nie przeleciała nad tobą

- rozpocząć koźlowanie jednorącz w staniu, uginając kolana przejść do pozycji niższych, do kłęk, do siadu, do leżenia tyłem i/lub przodem, wstać nadal koźlując piłkę
- w pozycji stojącej ugiąć kolana, koźlować piłkę z ręki do ręki (raz jedną ręką, raz drugą) odbijając ją przed sobą; piłka ma się przemieszczać przed tobą z prawej do lewej strony ciała i odwrotnie
- *trzej królowie* – w siadzie rozkrocznym wykonać trzy odbicia jednorącz (bok, środek, bok, środek) zmieniając rękę za każdym razem kiedy piłka odbije się po zewnętrznej części kończyny dolnej
- *piano* – w siadzie rozkrocznym, ugiętym lub skrzyżnym odbijać piłkę jednorącz każdym palcem z osobna jakbyś grał na pianinie
- *kręciotek* – w siadzie koźlować piłkę z boku jednorącz, na sygnał wykonać szybki obrót wokół własnej osi, dalej odbijać piłkę od podłoża (nauczyciel może wypowiadać ustalone wcześniej hasło na wykonanie obrotu, albo podawać kierunek, w którym masz wykonać obrót)
- w siadzie koźlować piłkę i słuchać komend nauczyciela, który wskazuje czy masz przejść do leżenia przodem, do leżenia tyłem, wstać, czy obrócić się (wskazówki mogą być w formie głosowej – podanie kierunku; w formie wizualnej – pokazanie kierunku ręką lub inne)
- w dowolnym miejscu na sali w pozycji stojącej koźlować piłkę; nauczyciel na kartkach lub na palcach pokazuje cyfry, a ty głośno mówisz cyfrę jaką widzisz (modyfikacja: rysunki ze zwierzętami, przedmiotami, owocami, warzywami, zabawkami, kolorami itp.)



## Ćwiczenia w ruchu

### Kto dokładniej?

- koźluje piłkę jednorącz, poruszając się wzdłuż lub w poprzek boiska (dzieci młodsze – zmiana ręki koźlującej w 1/2 boiska, dzieci starsze po jednej długości)
- koźluje piłkę raz jedną raz drugą ręką (naprzemiennie) przed sobą
- koźluje piłkę jedną ręką, druga w tym czasie wykonuje wymachy bokiem w kierunku góra-dół
- koźluje piłkę jedną ręką, druga w tym czasie wykonuje krążenia w przód lub w tył
- wykona krok odstawno-dostawny z odbiciem piłki oburącz przed sobą i chwytem oburącz, a następnie wykona ćwiczenie odbijając piłkę jedną ręką z boku ciała, dalszą do kierunku przemieszczania się
- wykona wypady w przód z piłką (modyfikacje: wypady w przód trzymając piłkę ze skretem tułowia podczas wypadu; wypady w przód z przełożeniem

piłki pod nogą wykroczną; wypady w przód ze skretem tułowia i przetozieniem piłki pod nogą wykroczną; wypady w przód z odbiciem piłki między nogami i chwytem piłki (co trzeci krok); wypady w przód z ciągłym odbijaniem piłki między nogami; wypady w przód, kozłując jednorącz piłkę przy biodrze, po wykonaniu wypadu w przód, przekozłowanie piłki między nogami i to samo na drugą stronę (dla ułatwienia można to ćwiczenie wykonać co trzeci krok)

- kozłuje piłkę jednorącz poruszając się tyłem
- co trzeci krok podczas wykroku przetoczy piłkę pod nogą, dalej wokół tułowia
- podskakując do przodu na jednej nodze przerzuci piłkę z ręki do ręki ponad głowę; powtórzy ćwiczenie podskakując do tyłu na jednej nodze
- kozłuje piłkę po linii prostej wzdłuż lub w poprzek sali, na sygnał nauczyciela przyspiesza, na kolejny sygnał zwalnia (nie przerywaj kozłowania, po dotarciu na linię końcową zawróć i kontynuuj ćwiczenie w drugą stronę)

### **Czy widzisz... ?**

- zaangażowanie dzieci w dokładność wykonania ćwiczenia
- radość z udanych prób
- koncentrację na zadaniu
- próby niezgubienia piłki
- wyprost ramienia w łokciu w kierunku podłoża podczas odbicia
- ugięte kolana podczas wykonywania kozłowania w ruchu i między nogami
- coraz lepszą kontrolę wysokości odbicia
- kozłowanie z boku ciała
- coraz częstsze obserwowanie otoczenia, a nie piłki (dzieci patrzą na nauczyciela i na inne dzieci)

### **Możesz zapytać...**

- Czy łatwiej jest poruszać się z piłką przodem czy tyłem?
- Czy zauważyłeś/aś, co działo się z twoją ręką, gdy kozłowałeś/aś piłkę i jednocześnie wykonywałeś/aś inne ćwiczenie?
- Czy udało ci się ćwicząc obserwować jak radzą sobie współćwiczący?
- Czy czułeś/aś, że piłka się ciebie „słucha” (nie ucieka, nie odbija się za mocno)?

### **Modyfikacje**

- Podczas kozłowania zwróć uwagę, aby piłka była odbijana do wysokości biodra i z boku ciała. Powyższe ćwiczenia z kozłowaniem w ruchu możesz wykonać poruszając się tyłem.

## 5. Zabawa bieżna. Kwadrat

### Umiejętności ruchowe

orientacja przestrzenna, zręczność, koordynacja oko-ręka, koordynacja ruchowa, kozłowanie piłki jednorącz po wyznaczonym torze

### Organizacja

Nauczyciel ustala przed rozpoczęciem ćwiczenia kierunek poruszania się ćwiczących. Rozpocznij ćwiczenie od pracy ręki niedominującej, potem, zmieniając kierunek, zmień rękę.

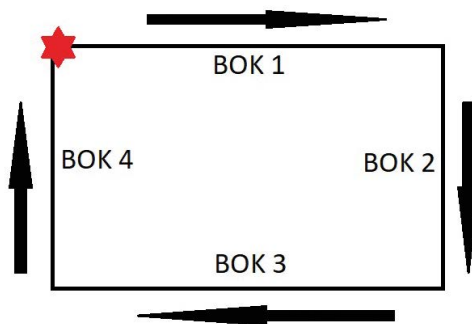
### Przybory: piłki

**Ustawienie:** w rogu boiska (jedna grupa – wszystkie dzieci po kolei rozpoczynają ćwiczenie na sygnał nauczyciela, z tego samego miejsca – wskazane dla dzieci młodszych; dzieci starsze można podzielić na dwie grupy i rozpoczynać ćwiczenie po kolei, na sygnał nauczyciela, z dwóch przeciwległych rogów boiska

**Obszar:** boisko oznaczone liniami, tak aby dzieci mogły przemieszczać się wzdłuż nich po prostokącie lub po kwadracie (lub inny wyznaczony obszar o podobnym kształcie). Nauczyciel organizuje ćwiczenie na całym boisku albo na dwóch połówkach boiska osobno. Wzdłuż każdego boku kwadratu lub prostokąta dzieci wykonują inne zadanie z piłką.

### Wykonanie

- bok 1 – dziecko kozłuje piłkę jednorącz z boku ciała, poruszając się przodem



- bok 2 i 4 – dziecko kozłuje piłkę oburącz przed sobą, poruszając się krokiem odstawno-dostawnym do boku
- bok 3 – dziecko kozłuje piłkę jednorącz z boku ciała poruszając się tyłem

### Czy widzisz... ?

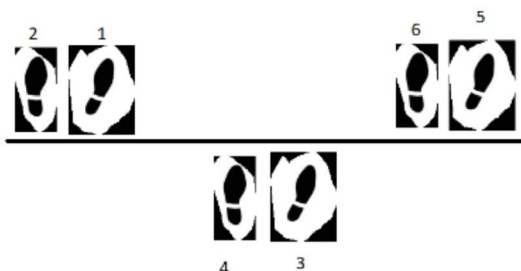
- piłkę z boku ciała podczas kozłowania
- wzrok skierowany przed siebie, nie na piłkę
- prostowanie łokcia w momencie wypuszczania piłki do kozła (ruch z całej kończyny górnej)
- palce dłoni rozstawione szeroko na piłce

### Możesz zapytać...

- Czy łatwiej jest kozłować piłkę, poruszając się przodem czy tyłem?
- Co trzeba zrobić, żeby nie zgubić piłki podczas kozłowania, kiedy poruszasz się bokiem?

### Modyfikacje

- bok 1 i 3 – dziecko stoi bokiem do kierunku poruszania się przy linii boiska; jego zadaniem jest kozłowanie piłki ręką dalszą do kierunku poruszania się w taki sposób, aby ta odbijała się na linii, przy biodrze; w tym samym czasie nogi „tańczą” przez linię przekraczając ją na zmianę w przód i w tył



- bok 2 i 4 – dziecko kozłuje piłkę jednorącz z boku ciała ręką dalszą do kierunku poruszania się, przemieszczając się krokiem odstawno-dostawnym w bok; na etapie utrwalania możesz dać dzieciom dwie piłki lub z jedną piłką polecić wykonanie kozła między nogami (odbicie piłki między nogami w wyroku i złapanie piłki; dalej kozłowanie piłki między nogami bez przerwy), kozłowanie piłki za plecami; na poszczególnych odcinkach dzieci kozłują piłkę biegnąc wolniej lub szybciej; można ustawić pachołki na dłuższych liniach, wskazując w ten sposób miejsce zmiany tempa poruszania się

## 6. Zabawa z obręczą hula-hop

### Umiejętności ruchowe

koordynacja ruchowa, manipulowanie przyborami, trafianie piłką do celu, świadomość ciała, orientacja przestrzenna, kierowanie uwagi na zewnątrz

## Organizacja

**Przybory:** 1 piłka na parę, obręcz hula-hop z przywiązanym sznurkiem, szarfą lub skakanką

**Ustawienie:** w rozsypce lub w parach

## Wykonanie

w parze, jedno z dzieci trzyma obręcz hula-hop za sznurek i prowadzi ją po podłożu, drugie koźtuje piłkę jednorącz odbijając ją wewnątrz obręczy

## Czy widzisz... ?

- dziecko koźtuje piłkę z boku ciała
- reaguje na poruszający się cel
- porusza się z piłką mając nogi ugięte
- próbuje nie patrzeć na piłkę, a na cel

## Możesz zapytać...

- Czy tempo poruszania się współcwiczącego z obręczą hula-hop ma wpływ na to, jak celnie koźtujesz?

## Modyfikacje

- Ustaw obręcz hula-hop jako tor przeszkód w rzędzie, dwóch rzędach lub jeszcze inaczej. Dzieci pokonują tor przeszkód, koźtując piłkę i skacząc jednonóż z obręczy do obręczy. Możesz dodać elementy podczas koźtowania piłki, takie jak przejście po ławce, przejście pod płotkiem, czy elementy gimnastyczne, które urozmaicą tor przeszkód.

## Faza utrwalania

Charakteryzuje się dużą płynnością ruchów, automatyzacją czynności, informacją zwrotną – informacją sensoryczną, czuciem powierzchniowym i głębokim, sterowaniem uwagą.

## 7. Ćwiczenia z jedną lub dwiema piłkami

### Umiejętności ruchowe

koordynacja ruchowa, manipulowanie dwoma przyborami, świadomość ciała, orientacja przestrzenna, szybkie zmiany kierunku, obserwacja celu

### Organizacja

**Przybory:** po jednej lub po dwie piłki na dziecko; piłeczki tenisowe, balony

**Ustawienie:** w rozsypce lub w szachownicy (ćwiczenia w miejscu); w szeregu lub dwuszeregu na linii boiska (wzdłuż lub w poprzek), ćwiczenia wykonywane w marszu, truchcie lub w biegu po linii prostej (ćwiczenia w ruchu)

## Ćwiczenia z jedną piłką w miejscu

### Kto robi tak jak ja?

- stań w lekkim rozkroku na ugiętych nogach, wykonaj dwa kozły jedną ręką, kozioł pod nogą robiąc wykrok, dwa kozły drugą ręką (lub kozłowanie ciągłe i kozioł pod nogą na sygnał),
- stań w wyroku, kozłuj piłkę między nogami (bez zmiany pozycji nóg i bez przerywania kozła)
- stań w wyroku, kozłuj piłkę między nogami, co kozioł wykonaj przeskok i kozła piłką pod drugą nogą
- stań w lekkim rozkroku na ugiętych nogach, wykonaj dwa kozły jedną ręką, kozioł za plecami, dwa kozły drugą ręką lub kozłuj bez przerwy z boku tułowia a na sygnał nauczyciela wykonaj kozioł za plecami
- stań w lekkim rozkroku na ugiętych nogach, kozłuj piłkę za plecami
- stań w rozkroku, chwyć piłkę między nogami; puść piłkę, zamień ręce miejscami i chwyć ponownie piłkę nie pozwalając odbić się jej od podłoża
- stań w rozkroku, kozłuj piłkę od podłoża naprzemiennie, raz jedną raz drugą ręką zmieniając położenie rąk z przodu na tył i z tyłu na przód (raz obie ręce są przed ciałem, raz za ciałem)
- ze współćwiczącym stań w odległości 5-10 m; wykonajcie jednocześnie kozioł jedną ręką i podanie jednorącz do partnera; chwyć piłkę po podaniu oburącz

### Modyfikacje

- chwyt jednorącz piłki po podaniu; wykonanie sekwencji kozłów przed podaniem np. kozioł z boku i pod nogą, kozioł z boku i za plecami; kozioł z boku z ręki do ręki trzy razy i podanie

## 8. Kolczasta podłoga

Dziecko ustawione w dowolnym lub wyznaczonym miejscu przez nauczyciela na sali. Ma jeden balon i piłkę. Zadaniem jest podrzucić balon i kozłować piłkę jednocześnie podbijając balon do góry tak, aby nie spadł na podłogę. Ćwiczenie należy wykonać w wyznaczonym przez nauczyciela czasie lub do upadku balona na podłogę. Ćwiczenie nauczyciel prowadzi w formie zabawowej lub w formie rywalizacji indywidualnej; dzieci mogą być ustawione na obwodzie koła, a w środku koła znajdują się dzieci (lub dziecko), które mają wykonać ćwiczenie. Pozostałe dzieci mogą liczyć odbicia balonów.

### Modyfikacje

- Ćwiczenie można wykonać z dwoma balonami, podbijając do góry balon jeden po drugim i kozłując piłkę drugą ręką.
- Można ograniczyć obszar, w którym dziecko wykonuje ćwiczenie np. poprzez narysowanie go kredą, oznaczenie taśmą. Dziecko będzie miało dodatkowe zadanie w postaci kontrolowania swojego położenia w przestrzeni.
- Dzieci podzielone na dwie drużyny, ustawione w rzędach naprzeciwko siebie w odległości kilku metrów, każde dziecko ma piłkę. Nauczyciel stoi pośrodku pomiędzy nimi trzymając balon lub dwa. Na sygnał nauczyciela, jakim jest podrzut balona, dzieci z rzędów stojących naprzeciwko pojedynczo ruszają do przodu kozłując piłkę, podbijają balon do góry i wracają na koniec swojego rzędu. Zabawa kończy się, gdy balon upadnie na podłogę.

## 9. Kto dokładniej?

### Ćwiczenia z piłkami w miejscu

(wykorzystaj dwie piłki do koszykówki lub jedną do koszykówki, drugą tenisową)

- stań w dowolnym miejscu na boisku, kozłuj dwiema piłkami jednocześnie patrząc na nauczyciela, który na kartkach lub na palcach swoich rąk pokazuje cyfry; twoim zadaniem jest głośno powiedzieć jaką cyfrę pokazał nauczyciel (nauczyciel może również wykorzystać rysunki ze zwierzętami, przedmiotami, owocami, warzywami, zabawkami, kolorami itp.); Następnie kozłuj naprzemiennie
- jedną ręką kozłuj piłkę nisko (do wysokości bioder), a drugą wysoko (do wysokości klatki piersiowej)
- stań w lekkim rozkroku na ugiętych nogach, kozłuj dwie piłki jednocześnie; dalej ugnij bardziej kolana i przejdź do klęku, do siadu, do leżenia tyłem i/lub przodem, wstań kozłując piłki
- odbijaj piłki jednocześnie nisko, a na sygnał – wysoko, cały czas pilnuj, aby odbijały się blisko ciebie
- odbijaj piłki naprzemiennie nisko, a na sygnał – wysoko, cały czas pilnuj aby odbijały się blisko ciebie
- jedną piłkę kozłuj przy biodrze drugą w tym czasie podrzucaj do góry
- jedną piłkę kozłuj przy biodrze, drugą odbijaj o ścianę lub podawaj do współwyczącego (ustawienie w odległości kilku metrów od siebie; odbierz piłkę chwytając ją jednorącz)

## Ćwiczenia z piłkami w ruchu

(wykorzystaj dwie piłki do koszykówki lub jedną do koszykówki, drugą tenisową; dzieci wykonują ćwiczenia wzdłuż lub w poprzek boiska)

- poruszaj się do przodu kołując piłki prawą i lewą ręką jednocześnie
- jak wyżej – kołuj piłki naprzemiennie
- jedną ręką kołuj piłkę, drugą podrzucaj piłkę do góry, po czym chwyć ją tą samą ręką
- kołuj piłki jednocześnie poruszając się krokiem odstawno-dostawnym
- kołuj piłki naprzemiennie poruszając się krokiem odstawno-dostawnym,
- kołuj piłki jednocześnie poruszając się tyłem, potem naprzemiennie
- kołuj piłki poruszając się po boisku w sposób dowolny lub w sposób wskazany przez nauczyciela (np. tylko po liniach); kołując piłki przed sobą z ręki do ręki, na sygnał zamień piłki miejscami

### Czy widzisz...?

- kołowanie piłki przy biodrze z boku ciała, cała kończyna górna pracuje (widoczny wyprost ramienia w łokciu podczas pchania piłki do podłoża)
- wzrok skierowany przed siebie, obserwacja otoczenia
- palce rozstawione szeroko podczas kontaktu z piłką i odbicia
- koncentrację na wykonywanym zadaniu i samodzielne korygowanie błędów

### Możesz zapytać...

- Czy łatwiej kołuje się większą czy mniejszą piłką?
- Czy zauważyłeś/aś jak zmienia się siła odbicia piłki w zależności od jej rozmiaru i ciężaru?
- Na co trzeba zwrócić uwagę, gdy wykonuje się ćwiczenie ze współwiczającym?
- Jak należy pracować na nogach i kończynami górnymi podczas kołowania piłki, aby ją kontrolować?

## 10. Ćwiczenia indywidualne z wykorzystaniem pachotków

### Umiejętności ruchowe

koordynacja ruchowa, manipulowanie przyborami, orientacja przestrzenna, szybkie zmiany pozycji, dynamiczne starty i zatrzymania

### Organizacja

pachotki ustawione co około 2-3 m wzdłuż dłuższego boku boiska naprzemiennie (jeden pachotek stoi, drugi leży), w jednym lub kilku wyznaczonych torach?

**Przybory:** pachołki, piłki

**Ustawienie:** dzieci ustawione w rozsypcie z pachołkiem i piłką lub w rzędzie/ rzędach na końcu boiska

### Ćwiczenia

- Dziecko porusza się w przód po liniach boiska, kozłując piłkę i jednocześnie przesuwając pachołek po podłożu; musi uważać na inne dzieci, a jednocześnie nie zgubić piłki (w tym ćwiczeniu każde dziecko ma piłkę i pachołek, rozpoczyna ćwiczenie z tymi dwoma przyborami).
- Pachołki ustawione są wzdłuż boiska zgodnie z opisem w części organizacyjnej ćwiczenia; dzieci rozpoczynają ćwiczenie w okolicy linii końcowej po jednej stronie boiska)
- dziecko kozłuje piłkę jednorącz od pachołka do pachołka wzdłuż wyznaczonego toru; przy każdym pachołku zatrzymuje się, wykonuje trzy kozły w miejscu i biegnie dalej kozłując piłkę
- jak wyżej poruszając się tyłem
- dziecko kozłuje jednorącz wzdłuż wyznaczonego toru; kozłując piłkę przy pachołku dotyka go i trzymając go wykonuje okrążenie wokół niego nie przerywając kozła; po wykonaniu okrążenia lub okrążeń biegnie dalej, kozłując piłkę i powtarza ćwiczenie przy kolejnym pachołku
- dziecko wykonuje slalom między pachołkami kozłując piłkę jednorącz
- dziecko kozłuje piłkę jednorącz wzdłuż toru, co drugi pachołek kładzie, a co drugi stawia (pachołki ustawione są naprzemiennie: jeden stoi, drugi leży)



### Czy widzisz...?

- kontrolowanie otoczenia oraz ćwiczących i odległości między nimi
- kozłowanie maksymalnie do wysokości biodra
- wzrok skierowany przed siebie, wyprostowana sylwetka i ugięte nogi
- utrzymanie piłki przy zmianach tempa poruszania się

### Możesz zapytać...

- Która z dwóch wykonywanych czynności wymaga więcej koncentracji?
- Co wymaga więcej koncentracji – ciągłe kozłowanie piłki, czy wykonywanie zadania z pachołkiem?

## Modyfikacje

- Ćwiczenie z przewracaniem i stawianiem pachotków możesz przeprowadzić w formie zabawy bieżnej lub konkursu drużynowego. Pachotki ustaw w dowolnych miejscach na boisku w dwóch lub trzech kolorach w zależności od liczby zespołów. Ćwiczący podzieleni na drużyny mają za zadanie położyć wszystkie pachotki drużyny przeciwnej. W tym czasie drużyna przeciwna robi to samo, a jednocześnie stawia swoje pachotki. Zabawa trwa przez określony czas lub do momentu gdy wszystkie pachotki jednego koloru będą leżały. Dzieci cały czas koźlują piłkę podczas ćwiczenia.
- Modyfikacje zadań, w ramach których dziecko zatrzymuje się przy pachotku dotyka go ręką: pachotki ustawione w rzędzie lub w innym ustawieniu; dzieci koźlują piłkę po sali w dowolny sposób ze zmianami koźlowania (przed sobą, pod nogą lub za swoimi plecami); na sygnał biegną do dowolnego pachotka koźlując piłkę i trzymając go obiegają pachotek (robią 2 kółka w prawo i 2 kółka w lewo) dalej koźlując piłkę.

## 11. Ćwiczenia w małych grupach

### Umiejętności ruchowe

koordynacja ruchowa, manipulowanie przyborami, zmiana pozycji ciała, szybkie reagowanie

### Organizacja

**Przybory:** pachotki, piłki

**Ustawienie:** podział na zespoły 2 lub 3-osobowe

### Wykonanie

dzieci podzielone na zespoły 2-3-osobowe stają naprzeciwko siebie (jeżeli zespół 3-osobowy, stają po trójkącie); koźlują piłkę jednorącz jednocześnie stykając się palcami dłoni w obrębie swojego zespołu; pośrodku między nimi stoi pachotek; na sygnał nauczyciela dzieci przestają dotykać palec współwyciągniętego, wykonują różne zadania, np. koźlą piłką między nogami, a następnie próbują zabrać pachotek, koźlą za plecami i próba zabrania pachotka, trzy koźły przed sobą zmieniając rękę koźlującą i próba zabrania pachotka itp.

### Czy widzisz...?

- szybką reakcję na sygnał
- dokładne wykonanie ćwiczenia i panowanie nad piłką
- koncentrację na dwóch zadaniach jednocześnie
- radość z wykonywanej czynności

### Możesz zapytać...

- Ile razy udało ci się nie zgubić piłki?
- Jak presja czasu i rywalizacja wpływa na efektywność wykonania zadania ruchowego?

### Modyfikacje

- bez pachotka, w parach (ćwiczący stoją w odległości do 2 m od siebie): na sygnał nauczyciela, próba dotknięcia współćwiczącego w ramię lub w kolanach cały czas kołując piłkę albo próba wybitcia piłki partnerowi

## 12. Berek w kole

### Umiejętności ruchowe

manipulowanie przyborami, zwinność, czas reakcji, szybkie zmiany pozycji

### Organizacja

**Przybory:** piłki

**Ustawienie:** dzieci w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła, jedno poza kołem z piłką

### Wykonanie

Dziecko na zewnątrz koła kołuje piłkę poruszając się wokół niego; gdy dotknie w ramienia dziecka siedzącego w kole, ucieka przed nim dalej kołując piłkę; dziecko dotknięte w ramię goni uciekającego. Uciekający może zająć zwolnione miejsce. Jeżeli dziecko zostanie złapane, pozostaje na zewnątrz. Jeżeli uda mu się uciec, następuje zamiana ról.

### Czy widzisz...?

- zaangażowanie dzieci
- koncentrację na zadaniu
- prawidłowe kołowanie piłki
- panowanie nad piłką podczas ucieczki
- planowanie strategii przez dziecko goniące i dzieci uciekające

### Możesz zapytać...

- Czy wykonanie zadania wymagało obmyślenia jakiejś strategii?
- Które zadanie wymagało najwięcej koncentracji? Było najtrudniejsze?

### Modyfikacje

- tylko osoba uciekająca ma piłkę
- wszystkie dzieci mają piłki, dziecko dotknięte goni dziecko uciekające kołując piłkę

- wszystkie dzieci mają piłki; jeśli uciekający zajmie wolne miejsce, zaczyna uciekać osoba siedząca po jego prawej lub lewej stronie

## 13. Wyścigi rzędów

### Umiejętności ruchowe

szybkość, koordynacja ruchowa, manipulowanie przyborem, orientacja przestrzenna, zwinność, zręczność kończyn

### Organizacja

**Przybory:** piłki, pachołki (jeden na zespół)

**Ustawienie:** dzieci podzielone na zespoły, w rzędach na jednym z końców boiska; pierwsza osoba w każdym rzędzie ma piłkę

### Wykonanie

Pierwsza osoba podaje piłkę we wskazany przez nauczyciela sposób (np. górą, dołem między nogami, bokiem poprzez skręt tułowia) do ostatniej osoby w rzędzie; osoba na końcu rzędu kozłując piłkę:

- biegnie do pachołka oddalonego o ok. 10-25 m, okrąża go i wraca na początek swojego rzędu; wygrywa drużyna, która jako pierwsza zbliży się do docelowego pachołka
- biegnie kozłując piłkę na początek rzędu; wygrywa drużyna, która jako pierwsza pokona wyznaczony dystans

### Czy widzisz...?

- współpracę dzieci w zespołach, kibicowanie
- obserwację współwziewających i rywali
- prawidłowe kozłowanie (piłka nie ucieka, nogi ugięte, dziecko prostuje łokieć przy kozłowaniu, palce dłoni rozstawione szeroko, kozioł przy biodrze, wzrok skierowany przed siebie)

### Możesz zapytać...

- Czy łatwiej jest kozłować piłkę na długim czy na krótkim odcinku?
- Na czym musisz się skoncentrować, gdy kozłujesz piłkę na krótkim odcinku?

### Modyfikacje

- kozłowanie do pachołka przodem, powrót tyłem
- dodanie pośrednio ustawionych pachołków i wykonanie zadania różnie kozłując piłkę na poszczególnych odcinkach, np. do pierwszego pachołka

dziecko koźluje przodem, cofa się do poprzedniego, dalej do kolejnego przodem i cofa się o jeden pachotek itp.

## Literatura

1. Krause J.V., Meyer D., Meyer J., 2008, *Basketball Skills & Drills*. Chapter 3: Ballhandling. Human Kinetics (3rd ed.).
2. Stockel T., Weigelt M., 2012, Brain lateralisation and motor learning: Selective effects of dominant and non-dominant hand practice on the early acquisition of throwing skills. *Laterality*, 17(1), 18-37.
3. Online Basketball Drills powered by eBasketballCoach. *Coaching Youth Basketball... Simplified* [online]. <https://www.online-basketball-drills.com/> [dostęp: 08.12.2023].
4. Tremblay R., 2023, How to Dribble a Basketball. <https://www.wikihow.com/Dribble-a-Basketball> [dostęp: 08.12.2023].
5. Jr NBA, 2023, *How to Dribble a basketball*. <https://jr.nba.com/how-to-dribble-a-basketball/> [dostęp: 08.12.2023].
6. MasterClass., 2021, SPORTS & GAMING. *Basketball 101: 6 Dribbling Drills to Improve Your Game*. <https://www.masterclass.com/articles/dribbling-drills-to-improve-your-game> [dostęp: 08.12.2023].
7. Basketball for Coaches., 2023, *How to Dribble a Basketball (7-Step Guide + Drills)*. <https://www.basketballforcoaches.com/how-to-dribble-a-basketball/> [dostęp: 08.12.2023].

# 4.

## UMIĘTNOŚCI KONTROLI CIAŁA (*body control*) – RÓWNOWAGA STATYCZNA I DYNAMICZNA (*static and dynamic balance*)

Andrzej Kosmol

### Opis

Równowaga jest umiejętnością stabilizującą i zaczyna się rozwijać wkrótce po urodzeniu, gdy dzieci zaczynają nabywać umiejętności, takich jak toczenie się, siedzenie, chodzenie. Bardzo ważne jest, aby zapewnić dzieciom wiele możliwości rozwoju tej umiejętności, ponieważ jest ona istotną częścią wszystkiego, co robimy i wpływa na rozwój umiejętności kontroli ruchu jak i przyborów. Istnieją dwa rodzaje równowagi:

**styczna** – równowaga pozwalająca utrzymać pożądaną pozycję w bezruchu, np. stanie na jednej nodze, stanie na rękach w gimnastyce

**dynamiczna** – równowaga w ruchu, np. chodzenie po równoważni czy po ławeczce gimnastycznej

Zdolność do zachowania równowagi, czy to w ruchu czy w bezruchu, jest kluczem do sukcesu w aktywności fizycznej i w większości dyscyplin sportu. Dobra równowaga, statyczna i dynamiczna, jest gwarancją bezpiecznej mobilności, która jest podstawą wielu różnych umiejętności, takich jak bieganie, skakanie czy napędzanie wózka.

### Pamiętaj o zasadach wykonywania ruchu

- w równowadze środek ciężkości musi znajdować się nad podstawą podparcia
- im szersza podstawa podparcia i im bliżej podstawy podparcia znajduje się środek ciężkości, tym łatwiej jest utrzymać równowagę

- kiedy jakaś część ciała przemieszcza się w jedną stronę poza podstawę podparcia, wtedy ciało musi wykonać odpowiednie wychylenie w przeciwnym kierunku (przeciwwagę), aby zachować równowagę

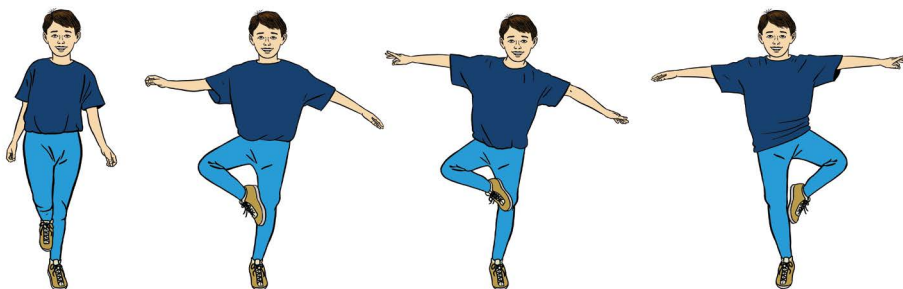
### Wskazówki do nauczania

- utwórz szeroką podstawę podparcia (stopami lub rękami)
- ugnij kolana, aby obniżyć środek ciężkości
- przemieszczaj części ciała dla zachowania równowagi (wykonaj przeciwwagę)
- skup wzrok na obiekcie/sprzęcie, aby zachować równowagę
- napnij mięśnie dla utrzymania równowagi

### Przykład kryteriów umiejętności dla równowagi na jednej nodze (statycznej)

- 1) noga podporowa nieruchoma, stopa płasko na ziemi
- 2) noga niepodporowa zgięta, nie dotyka nogi podporowej
- 3) potrafi balansować/utrzymać równowagę na każdej nodze
- 4) wzrok skierowany przed siebie
- 5) głowa i tułów stabilne i wyprostowane
- 6) ramiona nieruchome, mogą być przemieszczane dla lepszej równowagi

## Fazy uczenia się



Fazy nabywania równowagi

## Faza odkrywania

Dzieci lubią odkrywać równowagę w miejscu, podczas ruchu, tworzyć różne kształty/figury z własnego ciała z zastosowaniem sprzętu lub z pomocą partnera/ów.

### Charakterystyka równowagi w fazie rozwijania

- dzieci mają tendencję do patrzenia w dół, na swoje stopy
- do zachowania równowagi wykorzystywane są inne części ciała (np. nieskoordynowane ruchy, tj. machanie rękami)
- dziecko może utrzymać równowagę z pomocą partnera
- równowaga osiągnięta jest sporadycznie

### Strategia nauczania

- skoncentruj się na kryteriach umiejętności numer 4 i 5 (przykład kryteriów powyżej)
- zachęcaj dzieci, aby trzymały prosto głowę, a oczy kierowały przed siebie podczas wykonywania ćwiczeń równowagi
- ustaw tory przeszkód obejmujące różne wyzwania związane z równowagą: utrzymuj równowagę wzdłuż linii, stań na jednej nodze, balansuj z woreczkiem na głowie itp.
- organizuj takie zabawy związane z równowagą, które mogą być wyzwaniem dla dzieci, np. dzieci tworzą różne pozycje naśladując zwierzęta: flaming – stań na jednej nodze, chód niedźwiedzia – na 4 kończynach itp.
- wypróbuj zabawy, które wymagają balansowania/umiejętności równoważnych (zob. dalej Praktyka)

## Faza rozwojowa

Dzieci rozwijają większą pewność siebie w utrzymywaniu równowagi, ćwicząc różne jej rodzaje, także z udziałem osób trzecich.

### Charakterystyka równowagi w fazie rozwojowej

- wzrok skierowany jest częściej na obiekt/cel zewnętrzny
- dzieci rzadziej tracą równowagę
- do utrzymania równowagi używane są ramiona
- równowaga statyczna częściej utrzymywana na nodze dominującej
- rozwinięta równowaga dynamiczna – dzieci potrafią balansować do przodu i do tyłu przy dużym skupieniu i wysiłku

### Strategia nauczania

- wprowadzaj trudniejsze przeszkody wymagające równowagi, np. ławeczka, przejście nad i pod przeszkodami, skoki z obręczy do obręczy
- próbuj utrzymać równowagę na nodze dominującej, jak i przeciwnej

- ćwicz równowagę dynamiczną wykonując różne ruchy, np.
  - bieg na palcach
  - kroki „giganty”
  - podskoki
  - bieg tyłem
  - bieg ze zmianą kierunków
  - starty i zatrzymywanie się
- baw się i miej przyjemność w wyzwaniach związanych z równowagą w grach i zabawach, takich jak berek kucany, berek drzewko, berek bocian, berek figury itp.
- próbuj łąpać piłki różnych wielkości

## Faza wzmacniania/utrwalania

Dzieci skupiają się na stosowaniu umiejętności utrzymywania równowagi w grach, zabawach i różnych dyscyplinach sportu. Nabierają pewności siebie i biegłości w utrzymywaniu równowagi.

### Charakterystyka równowagi w fazie wzmacniania/utrwalania

- wzrok skierowany na obiekt/cel zewnętrzny
- ramiona i inne części ciała służą utrzymaniu równowagi
- równowagę statyczną uzyskuje na obu nogach i przy zamkniętych oczach
- w równowadze dynamicznej ruch jest płynny i pewny, obejmuje naprzemienne stawianie kroków

## PRAKTYKA

### Faza odkrywania

#### 1. Zabawa w kształty/figury

#### Umiejętności ruchowe

równowaga statyczna, świadomość ciała i przestrzeni

#### Organizacja

**Przybory:** maty

**Ustawienie:** dzieci z matami rozstawione na wyznaczonym obszarze o równej powierzchni

## Ćwiczenia

### Kto potrafi zachować równowagę ...?

- w pozycji stojącej, przyjmując kształt (figurę) ciała: wąski/szeroki/skręcony/zgięty
- taki sam kształt (figura) jak na rycinie poniżej, ale z wykorzystaniem innych części ciała (np. szeroki kształt, gdy dłonie i stopy są na podłodze)
- szeroki kształt górnej części ciała i wąski kształt dolnej części ciała
- skręcony kształt górnej części ciała (tułowia) i zwinięty kształt dolnej części ciała
- symetryczny/asymetryczny kształt
- kształt pierwszej litery imienia dziecka lub ulubionej cyfry

### Czy widzisz ...?

- kreatywność dzieci
- napięte mięśnie
- nieruchomą pozycję (jak posąg)
- wzrok skierowany przed siebie

### Możesz zapytać...

- Który kształt ciała był łatwy do utrzymania równowagi?
- Czy można się przewrócić przybierając taki kształt?
- Który kształt ciała sprawiał, że łatwo było się przewrócić?

## Modyfikacje

Wymyśl *historię podróży* kształtów, np. przejście od szerokiego kształtu do skręconego, a potem do zakrzywionego kształtu. Zachowaj płynność przejść między kształtami.

## 2. Jak utrzymać równowagę?

### Umiejętności ruchowe

równowaga statyczna, równowaga dynamiczna, świadomość ciała i przestrzeni

### Organizacja

**Przybory:** maty

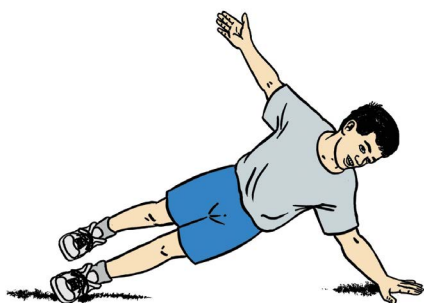
**Ustawienie:** dzieci z matami rozstawione na wyznaczonym obszarze o równej powierzchni

## Ćwiczenia

### Czy potrafisz utrzymać równowagę...?

- na jednej części ciała (np. na boku, plecach, brzuchu, ramionach, kolanach)

- jak wyżej, ale z oczmi zamkniętymi
- przenosząc ciężar ciała z jednej części ciała na drugą (np. z jednej stopy na brzuch, na plecy)
- na dwóch częściach ciała (np. na jednej ręce i jednym kolanie)
- na trzech częściach ciała (np. na jednym łokciu, jednej stopie i jednym kolanie)
- jak wyżej, utrzymując przez 3 sekundy
- w różnych pozycjach wyjściowych – niskich, średnich i wysokich
- zaczynając od pozycji niskich, przechodząc do średnich i kończąc na wysokich



- na jednej nodze zmieniając ułożenie ramion, pośladków, drugiej nogi
- zmieniając punkty podparcia (np. zacznij balansować na dwóch stopach, przesun jedną stopę przed drugą, obniż pozycję, zbliż stopy i unieś się w górę)

### Czy widzisz ...?

- napięte mięśnie
- tak nieruchomą pozycję jak to tylko możliwe

### Możesz zapytać...

- Która pozycja była najtrudniejsza do utrzymania równowagi?
- Która pozycja była łatwa do utrzymania równowagi?

### Modyfikacje

- **Równowaga łączona:** stwórz własną sekwencję ruchów z zachowaniem równowagi (np. zmiana pozycji z jednym punktem podparcia, na pozycję z trzema, czterema punktami podparcia). Utrzymaj każdą pozycję przez 3 sekundy.
- **Zmieniaj pozycje:** np. przejdź od pozycji wysokiej z jednym punktem podparcia do pozycji średniej o dwóch punktach podparcia, do pozycji niskiej o trzech punktach podparcia.

### 3. Równowaga ze sprzętem

#### Umiejętności ruchowe

równowaga statyczna, świadomość ciała i przestrzeni, postępowanie się przyborem

#### Organizacja

**Przybory:** maty, ławki, dyski/poduszki sensoryczne, piłki, piankowe frisbee, woreczki

#### Ćwiczenie 1. Równowaga w bezruchu

**Ustawienie:** dzieci stoją na dyskach w rozsypce na dostępnym obszarze, obok leżą przybory – woreczek, piłka, piankowe frisbee

- wybierz jeden przybór i spróbuj utrzymać równowagę
- utrzymaj równowagę z wybranym przyborem na głowie, stojąc na jednej nodze
- utrzymaj równowagę na pośladkach z piłką między stopami, nie dotykaj stopami podłoża

#### Ćwiczenie 2. Równowaga na ławce

**Ustawienie:** dzieci stoją obok niskiej ławki w małych grupach (3-4-osobowych); wchodzi na ławkę i utrzymują równowagę przez 3 sekundy

- zmieniaj pozycje/ułożenie ciała (np. stopy rozstawione szeroko/ wąsko, pozycja niska/średnia/wysoka, części ciała – jedna stopa/pośladki/dwie ręce/jedno kolano)



- bądź kreatywny – np. pozuj jak baletnica, Superman, tenisista lub inny sportowiec

### Czy widzisz ...?

- napięte mięśnie
- pozostawanie tak nieruchomym, jak to tylko możliwe
- utrzymywanie równowagi z ramionami uniesionymi do boku (skrzydła samolotu)

### Możesz zapytać...

- Jak można zachować spokój chcąc utrzymać równowagę?
- Co możesz zrobić, aby utrzymać równowagę w pozycji siedzącej?

### Modyfikacje

- **Równowaga łączona:** przechodź z jednej pozycji równowagi do drugiej, utrzymując pozycję przez 3 sekundy.
- **Połącz pozycje równoważne z przemieszczaniem:** utrzymuj równowagę w bezruchu z jednym przyborem (np. utrzymuj równowagę na jednej nodze z woreczkiem na głowie), następnie przemieszczaj się w inne miejsce wciąż utrzymując równowagę z przyborem (np. chodzenie z woreczkiem na głowie).

## 4. Poruszanie się w balansie

### Umiejętności ruchowe

równowaga dynamiczna, równowaga statyczna, świadomość przestrzenna, przenoszenie ciężaru i utrzymanie ciężaru ciała na jednej lub dwóch nogach; bieganie, wspinanie się, świadomość ciała, posługiwanie się sprzętem

### Organizacja

**Przybory:** różnorodne przybory do zabaw: niskie ławki, liny, obręcze, drążki, niskie przeszkody, niestabilne dyski, platformy równoważne

**Ustawienie:** w rozspyce na równym, twardym obszarze

### Ćwiczenia

#### Kto może ...?

- poruszać się (podróżować) dotykając podłoża tylko jedną/dwoma/trzema częściami ciała, na sygnał zastygnąć w tej pozycji i wytrzymać przez 4 sekundy
- poruszać się po sali jak krab, małpa lub niedźwiedź, na sygnał zastygnąć w tej pozycji i wytrzymać przez 3 sekundy
- oprzeć się na różnych częściach ciała (np. łokciach, kolanach, głowie)
- oprzeć się na różnych powierzchniach ciała (np. plecach, brzuchu)

#### 4. Umiejętności kontroli ciała – równowaga ...

- przemieszczać się z jednej powierzchni ciała na drugą (np. z pleców na brzuch)
- przejść od punktów podparcia do powierzchni ciała (np. od stopy do pleców)
- poruszać się po liniach na podłodze, linach lub wokół obręczy
- chodzić po niskiej ławce zatrzymać się i utrzymać równowagę przez 3 sekundy
- chodzić po skośnej ławce
- utrzymać równowagę na niestabilnej podstawie (np. chybotliwa platforma)

#### Czy widzisz ...?

- głowę uniesioną i skupienie



- ramiona uniesione do boku (skrzydła samolotu)
- dobrą postawę – napięte mięśnie

#### Możesz zapytać ...

- Jak zachować równowagę, idąc wzdłuż liny lub niskiej ławki?

#### Modyfikacje

**Wyruszymy w podróż utrzymując równowagę:** np. poruszaj się po sali (chodząc jak niedźwiedź lub podskakując), po różnych przyrządach wchodząc na nie i schodząc, przechodząc pod nimi, obok, chodząc wokół nich. Na sygnał utrzymaj równowagę, chodząc naśladuj zwierzęta (np. balansuj jak niedźwiedź).

## 5. Wspinaczka – działanie w warunkach równowagi

#### Umiejętności ruchowe

równowaga dynamiczna, wspinanie się z wykorzystaniem przyborów w przestrzeni, w różnych kierunkach

## Organizacja

**Przybory:** obręcz, drabina, stopnie, wycinanki dłoni i stóp lub odciski stóp zwierząt

**Ustawienie:** dzieci ustawione w parach lub grupach 3-osobowych, w obwodzie ćwiczebnym; każda grupa wykonuje inne zadanie ruchowe; po 2 min następuje zmiana

## Ćwiczenia

Dzieci wykonują następujące zadania:

**Zabawy lustrzane:** w parach, jedna osoba wykonuje ruch ręką lub nogą, a druga naśladuje wykonując taki sam ruch. Sprawdź, jak szybko możesz wykonywać ruchy naśladując.

**Wspinaczka po stopniach:** wykonaj stopnie z różnych przyborów lub skorzystaj z istniejących stopni z wyciętymi kształtami dłoni/stóp, po których dzieci poruszają się podczas czworakowania.

**Wzory obręczy:** ustaw obręcz, po których dzieci chodzą na czworakach, umieszczając tylko jedną rękę lub jedną stopę w obręcz w tym samym czasie.

**Drabina pozioma:** dzieci na czworakach przeprowadzają *akcję ratunkową*, poruszając się po rozciągniętej drabinie lub prawdziwej drabinie ustawionej poziomo i ratując na końcu *przedmiot* (np. misia/lalkę).

## Czy widzisz ...?

- naprzemienne, niezależne ruchy stóp i nóg
- bezpieczną powierzchnię dla dłoni
- częste przerwy w chodzeniu na rękach

## Możesz zapytać...

- Co ci się podobało we wspinaczce?
- Czy była aktywność, która sprawiała ci trudności? Jakiej?



## Faza rozwijania

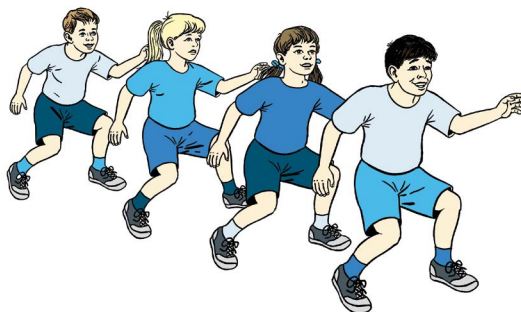
### 6. Zamrażanie

#### Umiejętności ruchowe

równowaga statyczna i dynamiczna, świadomość ciała i przestrzeni, współpraca i asekuracja

#### Organizacja

**Ustawienie:** na twardej powierzchni, grupy 4-osobowe stojące w rzędach z liderem na czele.



#### Ćwiczenie

Grupa maszeruje lub truchta w niewielkiej odległości za liderem. Kiedy lider się odwraca, wszyscy idący za nim *zastygają* w bezruchu. Każde dziecko, które się poruszy lub zatrzyma się z opóźnieniem, zbiera punkty *odwilży*. Powtórz kilka razy – lider może zmienić rodzaj ruchu na podskoki, galop itp. Zmień lidera po kilku powtórzeniach. Jak możesz uniknąć punktów *odwilży*?

#### Czy widzisz ...?

- szybkie reakcje
- wykorzystanie przestrzeni
- napięte mięśnie
- stabilną postawę
- oczy skierowane na lidera

#### Możesz zapytać...

- Co trzeba zrobić, aby nagle znieruchomieć, gdy lider się odwróci?
- Czy utrzymasz swoją pozycję/figurę przez 3 sekundy?

#### Modyfikacje

- **Różne ruchy:** zmień rodzaj ruchu po każdym zatrzymaniu (np. na podskoki, czołganie się).

- **Różne pozycje/figury ciała:** prowadzący wyznacza jakąś pozycję/figurę, którą przyjmują dzieci (np. baletnica, wyprostowana sylwetka).

## 7. Połącz

### Umiejętności ruchowe

równowaga statyczna i dynamiczna, świadomość ciała, świadomość przestrzeni, współpraca

### Organizacja

**Ustawienie:** w rozsypanie na wyznaczonym obszarze, na twardym podłożu.

### Ćwiczenie 1. Łączenie części ciała

Dzieci swobodnie chodzą po polu zabawy. Na sygnał zatrzymują się i słuchają, jak nauczyciel przywołuje dwie części ciała, które następnie każde dziecko musi połączyć, np.: łokieć do kolana, ręka do stopy, stopa do stopy, ręka do ramienia, głowa do ręki, kolano do kostki, stopa do głowy.

### Ćwiczenie 2. Łączenie w parach

Dzieci poruszają się parami w wyznaczony sposób (np. maszerując lub podskakując) trzymając się za ręce. Na sygnał pary łączą się częściami ciała wywołanymi przez nauczyciela, np.: dwie stopy (po jednej stopie każdego partnera w parze), dwie ręce, jedna stopa i jedno kolano, jedno ramię i jedna głowa, jeden łokieć i jedno biodro; jedna kostka i jedno kolano.

### Czy widzisz ...?

- głowa uniesiona – wzrok skupiony na obiekcie lub miejscu zatrzymania
- napięte mięśnie

### Można zapytać...?

- Co musisz zrobić ze swoim ciałem, aby zachować równowagę?
- Jak możesz współpracować z partnerem, aby zachować równowagę?

### Modyfikacja

- **Różne ustawienia ciała:** uwzględnij wąskie/szerokie oraz niskie/średnie/wysokie pozycje oraz różne wysokości środka ciężkości ciała.

## 8. Statyka

### Umiejętności ruchowe

równowaga statyczna, świadomość ciała i przestrzeni

## Organizacja

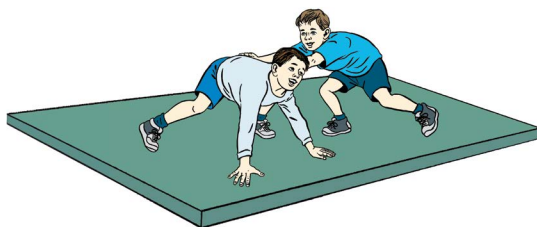
**Przybory:** maty

**Ustawienie:** dzieci ustawione w parach lub grupach 3-osobowych, z 1 matą na parę/grupę, na twardej, równej powierzchni

## Ćwiczenia

Celem ćwiczeń jest utrzymanie napiętych mięśni w każdej pozycji.

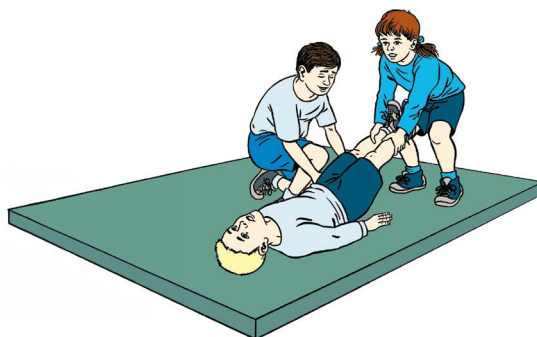
**Nieruchoma skała:** jedno dziecko (*skała*) leży na plecach na macie wyprostowane, z rękami za głową. Dwóch partnerów próbuje przetoczyć skałę, podczas gdy skała stawia opór utrzymując napięte ciało. Zmieniaj role i powtarzaj zadanie



**Przechył pająka:** w parach jedno dziecko (*pająk*) na czworakach tworzy stabilny most. Partner próbuje przewrócić pająka. Zmieniaj role i powtarzaj zadanie

**Podnoszenie taczki:** w parach, jedno dziecko jest *taczką*, tj. znajduje się w podporze przodem. Partner chwyci nogi taczki wokół kostek i unosi je ponad uda.

**Podnieś deskę:** W grupach 3-osobowych jedno dziecko (*deska*) leży na [70] plecach na podłodze z ramionami wzdłuż tułowia. Partnerzy starają się podnieść deskę nie wyżej niż na wysokość kolan, pamiętając przy tym o zachowaniu prostych pleców.



### **Czy widzisz ...?**

- napięte mięśnie
- proste plecy podczas podnoszenia deski

### **Możesz zapytać...**

- Jak bezpiecznie podnosić ciężary nie narażając pleców na uraz?
- Co musisz zrobić, aby zachować wyprostowaną sylwetkę?

### **Modyfikacja**

- **Stojąca nieruchoma skała:** w parach dzieci na zmianę stoją w pozycji wyprostowanej i stabilnej, a partnerzy próbują je przepchnąć (wytrącić z równowagi).

## **9. Równowaga we współpracy**

### **Umiejętności ruchowe**

równowaga statyczna, przeciwwaga, świadomość ciała i przestrzeni, rozwiązywanie problemów i współpraca

### **Organizacja**

**Przybory:** ławki, maty, piłki

**Ustawienie:** dzieci ustawione w parach (o podobnym wzroście i masie ciała); każda para ma matę i określony obszar do ćwiczeń

### **Ćwiczenia**

Odkryj, na ile sposobów możesz utrzymać równowagę, tworząc dowolne *konstrukcje/ustawienia* z partnerem.

Powtórz, ale tylko z jednym punktem podparcia dla każdego partnera. Powtórz jeszcze raz, tym razem z innym punktem podparcia niż stopa (np. użyj pleców lub rąk).

### **Czy potrafisz...?**

**Utrzymać równowagę ze swoim partnerem na linie, na ławce gimnastycznej mając na podłożu tylko:**

- dwie stopy
- dwie ręce i jedną nogę
- jedną stopę i dwa kolana
- plecy i jedną nogę

**Wykonać ze swoim partnerem kształt/figurę:**

- drzewa

- jachtu
- litery alfabetu (spróbuj A, D, G, J, P, U) lub cyfry

#### Wykonać pozycję *martwego robaka*

Jeden partner przyjmuje pozycję w klęku podpartym, a drugi leży na plecach na górze. Następnie osoba w klęku podpartym porusza się dookoła.

Utworzyć sekwencję pozycji równoważnych płynnie przechodząc od jednej pozycji do drugiej.

Stworzyć piramidę w grupach 3- lub 5-osobowych.

#### Czy widzisz ...?

- przeciwwagę
- szeroką pozycję podparcia
- pary dopasowane pod względem wzrostu i masy ciała

#### Możesz zapytać...

- Co musisz zrobić, aby utrzymać równowagę z partnerem bezpiecznie i pod kontrolą?
- Jak ty i twój partner możecie znaleźć przeciwwagę?

#### Modyfikacje

**Zróznicowane przybory:** utrzymuj równowagę w parach, używając piłki lub liny.

**Równowaga w lustrzanym odbiciu:** w parach dziecko naśladuje pozycje/figury pokazywane przez partnera.

## 10. Wspinaczka z wykorzystaniem różnych przyborów

### Umiejętności ruchowe

równowaga dynamiczna, wspinanie się na różnych wysokościach, pod różnymi kątami, pokonując różne odległości, z wykorzystaniem sprzętu

### Organizacja

**Przybory:** liny, drabinki poziome, drążki, tyczki, siatka wspinaczkowa; dostępny plac zabaw/sprzęt gimnastyczny

**Ustawienie:** pojedynczo lub małe grupy ustawione w różnych punktach obwodu ćwiczebnego

### Ćwiczenia

Dzieci poruszają się na czworakach, po poziomych drabinkach kontrolując wzrokiem pokonywaną nawierzchnię.

**Przeszkody zręcznościowo-gimnastyczne:** zaznacz trasę do pokonania za pomocą ponumerowanych znaczników, aby podążać w ustalonej lub dowolnej kolejności.

**Pionowe drabinki:** dzieci wspinają się w górę, w dół, w poprzek.

**Liny pionowe:** z pozycji siedzącej na podłodze dzieci podciągają się rękami do pozycji stojącej, a następnie w ten sam sposób opuszczają się do pozycji siedzącej.

**Wspinaczka kombinowana:** przygotuj tor przeszkód używając lin, drabinek, drążków, siatek, belek, skrzyń itp. Pokonuj go na różne sposoby.



### Czy widzisz ...?

- naprzemienne, niezależne ruchy rąk i nóg
- bezpieczną powierzchnię dla dłoni
- częste przerwy na rozluźnienie i odpoczynek dla rąk
- kreatywną zabawę – dzieci odkrywają i rozpoznają przybory

### Możesz zapytać...

- W jaki sposób dostosowujesz swoją wspinaczkę po linie w porównaniu ze wspinaniem się po nieruchomej konstrukcji np. drabinkach?
- Po czym było ci najtrudniej się wspinać? Jak myślisz, dlaczego tak było?

## Równowaga wzmacniająca/utrwalająca

### 11. Równowaga odwrócona

#### Umiejętności ruchowe

równowaga statyczna odwrócona, świadomość ciała i przestrzeni

#### Organizacja

**Przybory:** ściana, krzesła, maty ochronne

**Ustawienie:** maty rozstawione na wyznaczonym obszarze, każde dziecko stoi przy macie

#### Ćwiczenia

**Stanie na barkach:** Rozpocznij w pozycji przysiadu podpartego dotykając palcami maty. Przetocz się do tyłu tak, aby pośladki, potem plecy, a następnie

ramiona dotknęły podłogi. Podeprzyj swoje ciało zginając ręce w łokciach i podpierając biodra rękami. Utrzymaj tę pozycję przez 3 sekundy, a następnie powoli przeturlaj się z powrotem do pozycji przysiadu podpartego.

**Stanie na głowie (równowaga na trójnogu):** rozpocznij z pozycji przysiadu podpartego, utwórz pozycję z trzema punktami podparcia: rękami i głową na macie, a następnie przenieś jedno kolano, a potem drugie nad łokcie. Ciężar spoczywa na czubku głowy, a nie na czole.



**Stanie na rękach:** twarzą do ściany, jedna stopa przed drugą (pozycja przód-tył). Pochyl się do przodu, połóż dłonie na macie rozstawione na szerokość barków, palce skierowane do przodu. Używając tylnej nogi (zakroczonej) jako dźwigni, kopnij ją w górę, tak aby ciężar ciała spoczywał na twoich ramionach. Zejdź bezpiecznie lekko przekręcając tułów, kiedy opuszczasz stopę w nowe miejsce.



**Stanie na rękach (odwrócone):** stań plecami do ściany. Rozpocznij z pozycji przysiadu (na czworakach), połóż dłonie na macie, rozstawione na szerokość barków, trzymaj ramiona proste. Wejdź nogami po ścianie, a następnie zejdź w dół trzymając napięte ciało.

### Czy widzisz ...?

- szeroką podstawę podparcia (stopami lub dłońmi)
- napięte ciało
- asekurację w razie potrzeby

### Możesz zapytać...

- Co trzeba zrobić, aby utrzymać równowagę w pozycji odwróconej?
- Jakie są sposoby na bezpieczne wyjście z równowagi? Możesz pokazać?

### Modyfikacja

- **Odwrócona równowaga na sprzęcie:** stań na rękach między dwoma krzesłami. Upewnij się, że krzesła są stabilne i że możliwe jest oparcie dłoni na siedzeniach krzesel.

## 12. Równowaga łączona (połącz piątkę)

### Umiejętności ruchowe

równowaga kooperacyjna, przeciwwaga, świadomość przestrzeni i ciała, współpraca i asekuracja

### Organizacja

**Ustawienie:** grupy 5- lub 7-osobowe, teren o równej powierzchni

### Ćwiczenia



Jedno dziecko rozpoczyna ćwiczenie od wybrania pozycji z szeroką podstawą podparcia. Kolejne dziecko dodaje coś do figury, tworząc kolejny kształt (szeroki/wąski/odwrócony), dotykając pierwszego dziecka jedną częścią ciała.

Kiedy figura równowagi grupowej jest już gotowa, na sygnał kolejno każde dziecko (oprócz pierwszego) powoli oddala się od sąsiedniej figury .

Następnie na sygnał dzieci powoli wracają do grupowej figury i ponownie starają się zachować równowagę. Na ponowny sygnał każde dziecko ponownie powoli się oddala, tworząc indywidualną figurę z podstawą i kształtem innym niż w figurze grupowej.

### Czy widzisz ...?

- napięte mięśnie
- pozostawanie w bezruchu, jak posąg
- płynny, powolny ruch
- przeciwwagę

### Możesz zapytać...

- Co trzeba zrobić, aby wykonać przeciwwagę?

## Modyfikacje

**Wybierz motyw/temat i dodaj ruch:** zarysuj kształt obiektu i wykonuj ruchy tego obiektu (np. pralki).

## 13. Równowaga w obwodzie ćwiczebnym

### Umiejętności ruchowe

równowaga dynamiczna i statyczna, świadomość przestrzeni, współpraca, posługiwanie się przyborem

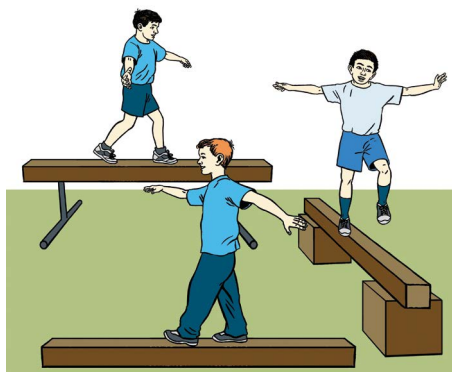
### Organizacja

**Przybory:** ławki, maty, dyski do balansowania, pagórki równoważne, półteże sensoryczne, szczudła, piłki szwajcarskie

**Ustawienie:** małe grupy liczące nie więcej niż 4 osoby, rozpoczynające ćwiczenia w różnych punktach obwodu/toru

### Ćwiczenia

Dzieci wykonują różne czynności na obwodzie ćwiczebnym.



**Stacja z ławkami:** rozstaw trzy ławki na różnych wysokościach. Dzieci poruszają się po belce/ławce wykorzystując różne umiejętności lokomocyjne (przeskoki, podskoki, chodzenie do przodu, do tyłu, bokiem). Następnie tworzą sekwencję (np. idź do końca, skręć, utrzymaj równowagę, idź do środka, wykonaj przeskok, idź do końca, wykonaj skok, ćwierć obrotu do lądowania).

**Równowaga na sprzęcie niestabilnym:** przygotuj chybotliwą deskę (różne wysokości i podstawy), szczudła i piłkę balansową (szwajcarską). Dzieci eksperymentują z różnymi sposobami utrzymywania równowagi na sprzęcie, wykorzystując różne części ciała i pozycje (np. stojąc, siedząc, kłęcząc). Czy możesz utrzymać równowagę z zamkniętymi oczami?

### Czy widzisz ...?

- napięte mięśnie
- szeroką bazę wsparcia
- ramiona wyciągnięte dla równowagi (przeciwwaga)

### Mózesz zapytać...

Jak bezpiecznie kontrolować włączanie i wyłączenie równowagi statycznej?

## 14. Równowaga ze wsparciem partnerów

### Umiejętności ruchowe

równowaga kooperacyjna, przeciwwaga, świadomość przestrzeni i ciała, współpraca i asekuracja

### Organizacja

**Przybory:** maty rozstawione na określonym obszarze o równej nawierzchni

**Ustawienie:** w parach, dzieci w parze dopasowane pod względem wzrostu i masy ciała; 1 mata na parę

### Ćwiczenia

Dzieci tworzą figurę w równowadze, która ma jeden szeroki i jeden wąski kształt. Partnerzy muszą współpracować asekurować się wzajemnie.

Dzieci tworzą z partnerem różne rodzaje figur w równowadze, w których całkowicie podtrzymują swoje ciała, a następnie częściowo podtrzymują swoje ciała.

Utwórz figurę w równowadze, w której jeden partner wykonuje odwróconą równowagę (np. stanie na rękach).



### Czy widzisz ...?

- rozciąganie części ciała dla przeciwwagi
- napięte mięśnie

### Możesz zapytać...

- Jak możecie się asekurować dla zachowania bezpieczeństwa?

## 15. Równowaga na wiszących linach

### Umiejętności ruchowe

utrzymywanie równowagi z wykorzystaniem przyborów, świadomość ciała i przestrzeni

### Organizacja

**Przybory:** zawieszane liny, maty ochronne na podłodze

### Ćwiczenia

Na zawieszonej linie dzieci odkrywają sposoby utrzymywania równowagi w pozycji pionowej.

### Czy możesz wisieć, gdy...?

- podtrzymujesz swoje ciało rękami
- podtrzymujesz swoje ciało rękami i nogami
- tworzysz różne inne kształty/figury (np. szerokie, wąskie, zgięte, skręcone różne części ciała)
- tworzysz symetryczne i asymetryczne kształty/figury

### Czy widzisz ...

- napięte mięśnie
- mocny chwyt na linie

### Możesz zapytać...

- Co musisz zrobić z własnym ciałem, aby utrzymać swoją pozycję/figurę na linie?



### Modyfikacje

**Odwrócona równowaga (pozycja równoważna nogami do góry):** jeśli dzieci mają wystarczającą siłę ramion/barków, spróbuj odwrócić pozycję w równowadze na wiszącej linie.

## Literatura

1. *Fundamental Movement Skills – Book 2. The Tools for Learning, Teaching and Assessment*, 2013, Education Department of Western Australia.
2. <https://kiddo.edu.au/skills/balancing>
3. *Fundamental movement skills in action*. Live Life Well @ School, HWSLHD, Australia.

# 5. JAK SPRAWIĆ, BY DZIECI POLUBIŁY AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ?

Anna Ostrowska-Tryzno

## WPROWADZENIE

Znaczenie aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży oraz negatywne skutki jej ograniczania są powszechnie znane i udokumentowane. Jak zatem przekonać uczniów, szczególnie tych o niższej sprawności fizycznej i ograniczonych umiejętnościach ruchowych, uczniów z niepełnosprawnościami i takich, którzy nie lubią lekcji WF, by chętniej uczestniczyli w tych zajęciach? Jak sprawić, by lekcje WF były inkluzyjne (włączające), dostępne dla wszystkich? Dzisiaj jest to zadanie niełatwe, gdyż otaczająca nas rzeczywistość proponuje wiele atrakcyjnych rozrywek bez konieczności podejmowania wysiłku fizycznego czy intelektualnego. Z drugiej strony, nowe rozwiązania technologiczne i techniczne dają możliwości wykorzystania innowacyjnych sprzętów i urządzeń, które, odpowiednio zastosowane, nie tylko zwiększają atrakcyjność lekcji, ale także pozwalają na udział w aktywnościach osobom z niepełnosprawnościami.

Warto podjąć wyzwanie i zachęcić młodych do zmiany nastawienia i nawyków oraz podejmowania aktywności fizycznej nie tylko w szkole, ale także w czasie wolnym, w domu, z rodziną, z przyjaciółmi. Liczne badania dowodzą, że aktywne dzieciństwo pozwala cieszyć się lepszym zdrowiem w życiu dorosłym. Dlatego też mówimy o alfabecie ruchowym jako podróży przez życie. Holistyczne podejście w edukacji stanowi podstawę do budowy wielostronnego systemu wsparcia dzieci i młodzieży oraz działań profilaktycznych. Alfabet ruchowy jest przykładem kompleksowego podejścia, koncentruje się na zdobywaniu nowych kompetencji fizycznych, wzmacnianiu motywacji i pewności siebie, pogłębianiu wiedzy. Komponenty te tworzą fundament do aktywności fizycznej przez całe życie (Kumar, Sharma 2019, Hills i in. 2015, Norris i in. 2015, Whitehead 2010).

## ZAŁOŻENIA KONCEPCYJNE DO ZAJĘĆ WF

Obecnie dzieci i młodzież inaczej niż starsze pokolenia odbierają otaczającą je rzeczywistość. Do działania niejednokrotnie motywują je: różnorodność bodźców, atrakcyjność formy i treści przekazu dostosowanego do ich potrzeb, inspiracje związane z bohaterami kultury masowej, wspólne wyzwania podejmowane w grupie rówieśniczej, pozwalające na wykorzystanie indywidualnych zdolności i zainteresowań. Przygotowując zajęcia WF warto rozważyć:

**Różnorodność** – zróżnicowane zadania łączące elementy zajęć WF z formami z innych obszarów: turystyki i krajoznawstwa, harcerstwa, survivalu, żeglarsstwa, sportu, nauk ścisłych, ekologii itp. Warto także ćwicząc rzuty czy biegi nawiązywać tematycznie do innych przedmiotów szkolnych, np. do fizyki czy biologii.

**Opowieść** – (*storytelling*), czyli opowiadanie historii – zachęcanie uczestników do udziału w lekcjach WF kreując opowieść, która ich zainteresuje, zaintryguje i wciągnie w poszczególne zadania związane z tematyką zaproponowaną przez prowadzącego. Wybór motywu opowieści warto uzależnić od grupy np. opowieść piracka, podróżnicza, filmowa, żeglarska, ekologiczna, zdrowotna, leśna, historyczna czy z wybranym bohaterem kultury masowej, dopasowanym do zainteresowań i wieku uczniów, np. Harry Potter, Piraci z Karaibów.

**Dziennik osiągnięć ucznia** (*log book*) – utrzymanie zainteresowania uczniów i chęci uczestniczenia w kolejnych zajęciach, poprzez system zbierania sprawności/odznak w atrakcyjnie prowadzonym dzienniku (rejestrze) osiągnięć każdego ucznia. Nie powinna to być forma kontroli czy element rywalizacji, ale narzędzie do motywowania, do podejmowania zadań i śledzenia własnych postępów, obserwowania rozwoju umiejętności, sprawności i samopoczucia, do budowania samoświadomości własnej kondycji, mocnych stron oraz istniejących ograniczeń, obszarów wymagających dalszej pracy.

**Przyroda** – zalecany jest jak najczęstszy kontakt z naturalnym środowiskiem, wykorzystywanie możliwości prowadzenia zajęć na świeżym powietrzu, najlepiej w bliskim kontakcie z przyrodą. Lokalizacja szkół jest bardzo zróżnicowana, ale warto sprawdzić możliwości przeprowadzenia zajęć na terenie wokół szkoły lub w najbliższym sąsiedztwie, skupić uwagę na walorach przyrodniczych, pamiętając, że kontakt z naturalnym środowiskiem niezwykle pozytywnie

### DZIENNIK MOICH OSIĄGNIĘĆ

The diagram shows a vertical timeline on the left with five circular markers. To the right of the timeline are five green rectangular boxes, each representing a section of the diary. Each box contains a number, a question, and a small icon.

1. *Data* (Icon: calendar)
2. *Temat zajęć* (Icon: head with gears)
3. *Co potrafię ?* (Icon: target with arrow)
4. *Co czuję ?* (Icon: magnifying glass over document)
5. *Potwierdzenie udziału w zajęciach* (Icon: trophy)

wpływa na kondycję psychofizyczną młodego człowieka. Zalecenia organizacji lekcji na świeżym powietrzu znajdują odzwierciedlenie w rekomendowanych warunkach i sposobach realizacji zajęć oraz wskazaniach metodycznych w obowiązującej podstawie programowej.

## Zasady realizacji zajęć

We wszystkich proponowanych zajęciach nadrzędną zasadą jest zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom na każdym etapie organizacji lekcji.

- **przygotowanie do zajęć** – odpowiednio dopasowane ubranie, obuwie, wykluczenie posiadania przedmiotów niebezpiecznych, dopasowanie wyboru aktywności i przestrzeni do możliwości wszystkich uczniów, w tym uczniów z niepełnosprawnościami
- **przekazanie zasad dotyczących bezpiecznego poruszania się i zachowania** w przestrzeni publicznej, na ulicy, na terenie parku, lasu, nad wodą, w górach itp. (w zależności od terenu wykorzystywanego do zajęć)
- **omówienie zasad zachowania się uczniów** w trakcie wykonywania poszczególnych zadań, ćwiczeń i bezpiecznego używania sprzętu
- **określenie zasad poszanowania środowiska naturalnego** oraz lokalnej przestrzeni
- **przestrzeganie higieny w trakcie i po lekcji** (zmiana ubrania, umycie się itd.)
- **podsumowanie zajęć** – bezpieczny powrót do szkoły/klas i sprawdzenie samopoczucia uczniów

## Modyfikacje

W zależności od polityki szkoły w zakresie wykorzystywania nowych technologii przez nauczycieli i uczniów, można przeprowadzać wybrane działania, zadania z wykorzystaniem dostępu do internetu, tabletów czy telefonów. Na przykład dostępne są bezpłatne aplikacje do tworzenia kodów QR, pod którymi nauczyciel może ukryć pytania, zadania, ćwiczenia. Można korzystać z dostępnych, bezpłatnych aplikacji do pobrania questów<sup>1</sup>, które są w okolicy szkoły, lokalizacji skrytek geocachingowych<sup>2</sup>, szlaków tematycznych czy audioprzewodników z informacją turystyczno-krajoznawczą. Należy jednak pamiętać, że wszelkie rozwiązania techniczne powinny być jedynie dodatkiem, powinny

<sup>1</sup> Questing to forma zabawy terenowej, polegającej na szukaniu skarbów i zwiedzaniu miejsc opisanych w teście questu. Questy dostępne są bezpłatnie na stronach internetowych wielu miejscowości, organizacji itp.

<sup>2</sup> Geocaching to gra terenowa, polegająca na szukaniu skrytek tworzonych przez innych graczy. Informacje o lokalizacji skrytek są podane na serwisach geocachingowych.

pomagać, a nie przeszkadzać, a podstawą zajęć zawsze jest bezpośredni kontakt z nauczycielem i innymi uczniami.

*Pomóż dziecku rozwinąć skrzydła! Obudź ciekawość świata!  
Koniec ciekawości – to już jest starość.*

Zigfried Andre

## PRAKTYKA

### ŻEGLARSKA WYPRAWA W FORMIE ZGADYWANKI TERENOWEJ<sup>3</sup>

**Liczba uczestników:** 20 uczniów (10-12 lat)

**Miejsce:** preferowane na powietrzu, w zależności od lokalizacji i możliwości; bezpieczny teren wokół szkoły lub w okolicy (park, boisko lub sala, korytarze szkolne).

**Przybory/pomoce dydaktyczne:** karty dla zespołów (5 szt.), kompas/busola, 20 linek ok. 0,5 m długości, ilustracje węzła płaskiego (5 szt.), puste butelki plastikowe (5 szt.), piłeczki/woreczki do rzutów, kreda do rysowania lub taśma do zaznaczenia okręgu, 5 pojemników, kartki z zaszyfrowaną nazwą (5 szt.), kartki z kluczem do szyfru (5 szt.), dziennik do rejestrowania osiągnięć (*log book*) dla każdego ucznia (20 szt. na cały cykl lekcji tematycznych zgadywanek terenowych).

**Czas** 45 min = 1 lekcja

#### Zadania dla nauczyciela

**Przed lekcją:** przygotuj przestrzeń do realizacji zajęć – sprawdź czy teren jest bezpieczny, zaplanuj miejsca na kolejne stanowiska *porty* i realizację zadań.

#### Na lekcji

- Sprawdź liczebność klasy i podziel na 5 zespołów 4 osobowych (przy większej liczbie uczniów można zwiększyć liczbę osób w zespole lub liczbę zespołów). Każdy zespół dostaje kartę do gry, gdzie wpisuje imiona uczestników oraz wymyśla nazwę zespołu (np. *Rekiny, Ośmiornice, Nemo i spółka, Piraci*). Nauczyciel zbiera dzienniki od uczniów, którzy uczestniczą w zajęciach.

<sup>3</sup> Proponowane aktywności należy dostosować do indywidualnych możliwości uczniów i warunków w jakich prowadzona jest lekcja. Należy traktować je jako inspirację, pomysł na uatrakcyjnienie lekcji i zwiększenie zainteresowania uczniów aktywnością fizyczną. Realizacja zajęć uwarunkowana jest wieloma czynnikami przestrzennymi, technicznymi, organizacyjnymi itp., więc nie zawsze możliwe jest przeprowadzenie wszystkich aktywności w pełnym zakresie.

Jak sprawić, by dzieci polubiły aktywność ruchową?

- Opowiedz krótką historię (*storytelling*) o motywie żeglarskim, wpleć kilka wskazówek odnośnie trasy i przygotowanych zadań oraz używanej terminologii żeglarskiej. Poprzez ćwiczenia aktywizujące postaraj się wciągnąć w historię swoich uczniów. Opowieść można skonstruować np. na podstawie wyprawy Leonida Teligi, rozpoczętej w 1967 roku, który jako pierwszy Polak samotnie opłynął świat na jachcie Opty (wsparciem mogą być wspomnienia Teligi zawarte w książce *Samotny rejs „Opty”*). Innym źródłem opowieści może być filmowa seria *Piraci z Karaibów* i dopasowanie aktywności i odwiedzanych portów do tej historii. (Dla młodszych uczniów rekomendowana jest wersja animowana dla dzieci. W ramach przygotowania do lekcji można zaproponować obejrzenie filmu przed zajęciami.

Łączny **czas** na przygotowanie zespołów i opowieść 5 min

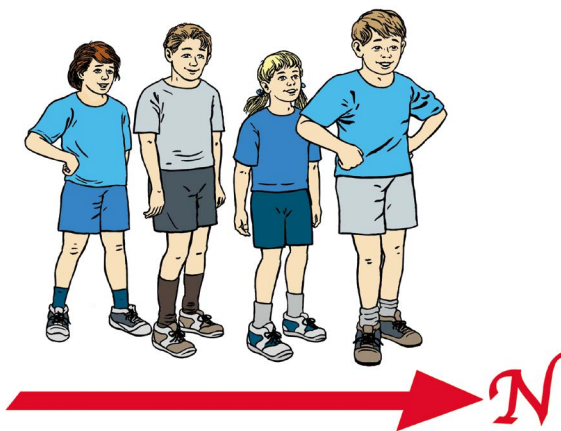
## Rozpoczynamy wyprawę!

### Port pierwszy

żeglujemy z Casablanki, portu, w którym w 1967 r. Leonid Teliga rozpoczął swój rejs: Gdzie jesteśmy? Szukamy kierunku północnego.

**Cele szczegółowe:** nauka orientacji w terenie, nauka działania w zespole, integracja, umiejętność działania pod presją czasu, umiejętność podejmowania decyzji, nauka wyznaczania kierunków geograficznych

**Zadanie 1:** ustawcie się zespołami w rzędach w linii północ-południe (N-S) twarzą w stronę północy (zadanie pozwoli na rozpoznanie, czy uczniowie orientują się w kierunkach geograficznych i umieją je określić w terenie). Pierwsza i ostatnia osoba podnoszą ramiona w „strzałkę”, dając sygnał, że zespół jest już gotowy. Punkty przydzielane są za szybkość i dokładność wykonania (oceniaamy, który zespół mniej się pomyli wyznaczając kierunek północny).



Naukę kierunków geograficznych można kontynuować w zabawie: zespoły na sygnał mają przemieszczać się po narysowanej *róży wiatrów*.

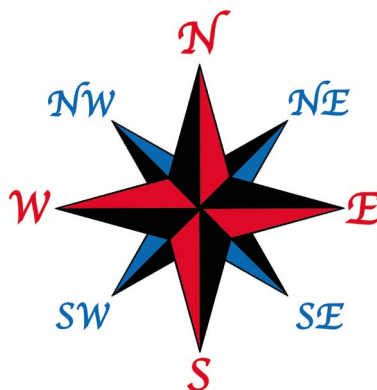
**Czas** max 1 min na ustawienie, 2 min na sprawdzenie i podział punktów, 2 min na odpowiedzi, 5 min na zabawę w różę wiatrów

### Możesz zapytać...

- Jak możemy wyznaczać kierunki świata (za pomocą przyrządów/bez przyrządów)?
- Jakich skrótów używa się do oznaczenia kierunków świata?
- Które ulice wokół szkoły wytyczone są w kierunku północnym/południowym itp.?

### Modyfikacje

- Zabawa wszystkich zespołów w różę wiatrów. Na przykład zespół Delfiny „żegluj” na południe, a Rekiny na północny wschód itp.
- Jeżeli jest możliwość, warto pokazać kompasy/busole i krótko omówić ich działanie.



Łączny **czas** na zadanie 1h 10 min

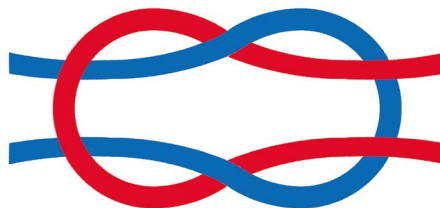
## Port drugi

### Węzły stosowane na jachcie podczas żeglugi

**Cele szczegółowe:** nauka wiązania *węzła płaskiego*, nauka pracy w zespole, poznanie terminologii żeglarskiej w zakresie podstawowych elementów jachtu, integracja zespołu

**Zadanie 2:** nauka wiązania węzłów; każdy uczeń dostaje kawałek liny (ok. 0,5 metra); każdy zespół łączy wszystkie kawałki lin w jedną całość za pomocą *węzła płaskiego*; na końcu przyczepia „kotwicę” (pusta butelka plastikowa). Wszyscy uczniowie ustawiają się w zespołach w kształt łodzi: dziób, prawa/lewa burta, rufa. Lina z kotwicą przyczepiona na dziobie.

Czas na pamiątkowe zdjęcie. Wygrywa zespół, który pierwszy połączy kawałki lin węzłami i zgłosi gotowość ustawienia się w formie łodzi. Każdy zespół zabiera swoją linę w dalszą podróż.



Jak sprawić, by dzieci polubiły aktywność ruchową?

**Czas** 3 min na związanie kawałków liny, 1 min na ustawienie się w kształt łodzi, 1 min na pamiątkowe zdjęcie

### Modyfikacje

- Rozpoznanie czy uczniowie znają pojęcia związane z budową jachtu. Po krótkim omówieniu, można zaproponować zabawę polegającą na dopasowaniu nazw głównych elementów jachtu do ryciny przedstawiającej jacht.
- Można pokazać także inne węzły i wspólnie ćwiczyć ich wiązanie.

Łączny **czas** na zadanie 2,5 min

## Port trzeci

- Przybijamy do brzegu wyspy Fidżi i musimy rzucić cumę na ląd.
- Rzuty do celu i zbieranie kokosów.
- Rzuty liną (z poprzedniego zadania) do obręczy/narysowanego okręgu. Po umieszczeniu rzutki w okręgu, przejście po cumie na wyspę i zbieranie kokosów (czyli rzuty piłeczkami/woreczkami/szyszkami/żołędziami itp. do pojemnika). Wygrywa zespół, który w ciągu 5 min wykona zadanie i wrzuci najwięcej kokosów do pojemnika.

Łączny **czas** na zadanie 6 min



## Port czwarty

Dopływamy do ostatniego portu. Jak on się nazywa? W jakim jest kraju? Dowiesz się, gdy rozszyfrujesz wiadomość

**Cele szczegółowe:** doskonalenie pamięci, spostrzegawczości, koordynacji ruchowej, bieganie do wyznaczonego punktu, rozwijanie umiejętności działania w zespole i podziału ról

**Zadanie 4:** każdy zespół dostaje zaszyfrowaną wiadomość. Klucz do szyfru jest umieszczony w oddalonym miejscu (ok. 10-15 m). Każdy z zawodników po kolei biegnie i zapamiętuje jedną zaszyfrowaną literę. Szyfr może być liczbowy, obrazkowy lub inny w zależności od możliwości psychofizycznych członków grupy. Wygrywa zespół, który najszybciej rozszyfruje nazwę ostatniego portu (nazwa portu CASABLANCA). Wybór szyfru zależy od wieku uczniów, może to być prosty szyfr podstawieniowy (np. zamiast litery L piszemy C, klucz takiego szyfru przedstawiono na rycinie poniżej).

X Z H Z Y O Z M X Z

A	Y	C	W	E	U	G	S	I	Q	K	O	M
Z	B	X	D	V	F	T	H	R	J	P	L	N

**Czas:** 2 min na omówienie zadania, 3 min na realizację, 1 min na podsumowanie

### Modyfikacja

- Zdobycie klucza do szyfru można utrudnić budując tor przeszkód, który trzeba pokonać, by znaleźć rozwiązanie.

Łączny **czas** na zadanie 6 min

## Zakończenie wyprawy

### Cele szczegółowe:

umiejętność koncentracji podczas wykonywania ćwiczeń relaksacyjno-oddechowych i rozciągających

**Zadanie dla uczniów:** ustawienie w okręgu, wykonywanie kolejnych, spokojnych ćwiczeń relaksacyjno-oddechowych i rozciągających, przy jednoczesnym skupieniu uwagi na opowieści nauczyciela o zakończeniu samotnego rejsu kapitana Teligi dookoła świata

**Zadanie dla nauczyciela:** podsumowanie wyprawy, dokończenie i spuentowanie opowieści, przypomnienie najważniejszych wątków, zapytanie o samopoczucie uczniów, podsumowanie wyników poszczególnych zespołów i wyszczególnienie umiejętności zdobytych podczas zajęć, wstawienie pieczętek do dzienników osiągnięć, rozdanie ich uczniom i zachęcenie do indywidualnego wypełnienia,

podziękowanie za wspólny rejs, zachęcenie do kolejnych zajęć i nowej opowieści, sprawdzenie liczebności i powrót do klasy

**Czas** 10 min

### **Możesz zapytać...**

- Jak się czują uczniowie?
- Co im się najbardziej podobało? Co się nie podobało?
- Co zapamiętali z wyprawy Teligi?
- Czy znają innych żeglarzy, którzy samotnie opłynęli świat?

### **Modyfikacja**

- W zależności od wykorzystywanej przestrzeni, odległości, sprawności wykonywania zadań, realnej liczby uczniów, czas przeprowadzenia poszczególnych aktywności może się różnić, więc nauczyciel decyduje, jak zmodyfikować liczbę i zakres proponowanych zadań. Można ograniczyć liczbę portów na jednej lekcji i kontynuować podjętą tematykę na kolejnej.

## Po lekcji

Uczniowie zachęceni przez nauczyciela wypełniają swoje dzienniki i mają możliwość zaobserwowania swoich postępów. Warto, by w tym działaniu, wspierali uczniów nie tylko nauczyciele, ale także rodzice i rówieśnicy. Regularne wypełnianie dziennika osiągnięć wzmacnia motywację do udziału w lekcjach, pozwala śledzić postępy, nowe umiejętności i zdobywanie wiedzy. Te działania wzmacniają pewność siebie i pozytywne nastawienie uczniów do podejmowania aktywności fizycznej.

Skuteczną zachętą do udziału w lekcjach WF może być także możliwość aktywnego ich współtworzenia, np. wymyślanie przez uczniów nowych historii, które będą osnową do kolejnych zajęć. Warto stworzyć taką przestrzeń współpracy, wymiany pomysłów nauczyciela WF z uczniami.

## **Literatura**

1. Hills A. P., Dengel D. R., David, R., Lubans D. R., 2015, Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. *Progress in Cardiovascular Diseases* 57(4):368-374.

2. Kumar R., Sharma K., 2019, Development of Physical Education in India: A Life Long Perspective Future Directions toward its Standardization. *International Journal of Advanced Scientific Research and Management* 4(2):136-139
3. Norris E., Shelton N., Dunsmuir S., Duke-Williams O., Stamatakis E., 2015, Physically active lessons as physical activity and educational interventions: a systematic review of methods and results. *Preventive medicine* 72:116-125.
4. Whitehead M. (red.), 2010, *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

W tej części Przewodnika, który ma wspierać nauczycieli WF i nauczania początkowego, szczególnie w klasach 1–3, zamieściliśmy Deklarację Zespołu ds. Alfabetu Ruchowego (załącznik 1), którą opracował zespół specjalistów, metodyków, pedagogów, psychologów, filozofów, reprezentujących wszystkie Akademie Wychowania Fizycznego w Polsce<sup>1</sup>. Upowszechniając Deklarację chcemy dotrzeć do wszystkich organizacji, jednostek, decydentów mających wpływ na zdrowie społeczeństwa, w tym szczególnie dzieci i młodzieży. Nasze cele to:

- zaproponowanie definicji ALFABETU RUCHOWEGO
- przedstawienie postulatu włączenia ALFABETU RUCHOWEGO do polityki oświatowej, praktyki edukacyjnej i badań naukowych
- zachęcanie do współpracy kluczowych organizacji i sektorów w celu zapewnienia strategicznego rozwoju ALFABETU RUCHOWEGO
- promocja uczestnictwa w całonocnej aktywności fizycznej

Alfabet ruchowy to podejście, które wykracza poza tradycyjne pojęcie WF i umiejętności ruchowych, koncentruje się na rozwijaniu kompetencji fizycznych i zdolności do prowadzenia aktywnego stylu życia na przestrzeni całej ontogenezy. Oryginalność tego podejścia polega na tym, że skupia się na tworzeniu solidnych fundamentów zdolności ruchowych, zrozumienia własnego ciała i rozwijaniu umiejętności i wiedzy, które w szerokim zakresie umożliwiają jednostkom uczestnictwo w aktywnościach sportowych czy rekreacyjnych.

Czytelnicy znajdą tu także praktyczne narzędzie do oceny poziomu alfabetyzacji ruchowej dzieci w wieku 8–12 lat (CAPL-2) (załącznik 2). Jest to opracowanie

<sup>1</sup> Autorzy deklaracji:

Adam Kantaništa (AWF Poznań), Magdalena Król-Zielińska (AWF Poznań), Agata Cebula (AWF Kraków), Elżbieta Szymańska (AWF Kraków), Paweł Drobniak (AWFiS Gdańsk), Wojciech Saktak (AWFiS Gdańsk), Dorota Groffik (AWF Katowice), Dariusz Pośpiech (AWF Katowice), Ireneusz Cichy (AWF Wrocław), Wojciech Starościach (AWF Wrocław), Zuzanna Mazur (AWF Warszawa), Marta de Białynia Woycikiewicz (AWF Warszawa), Aleksandra Samełko (AWF Warszawa), Wiesław Firek (AWF Warszawa), Katarzyna Płoszaj (AWF Warszawa), Anna Bochenek (AWF Warszawa, Filia w Białej Podlaskiej), Agnieszka Kurek-Paszczuk (AWF Warszawa), Sylwia Nowacka-Dobosz (AWF Warszawa), Elżbieta Olszewska (AWF Warszawa), Zbigniew Tyc (AWF Warszawa), Andrzej Kosmol (AWF Warszawa).

kanadyjskie, w którym ocenia się nie tylko kompetencje fizyczne (zdolności i umiejętności ruchowe), ale także wiedzę, zrozumienie, motywację i pewność siebie. CAPL ma na celu dostarczenie możliwości kompleksowej oceny poziomu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych uczniów i rozumienia, jak różne czynniki wpływają na ich zdolność do prowadzenia aktywnego trybu życia. Jest to ważne narzędzie w kontekście promocji zdrowego stylu życia. W 2023 roku Zespół ds. Alfabetu Ruchowego pracował nad adaptacją i wdrożeniem CAPL-2 do warunków polskich. Już teraz nauczyciele mogą to narzędzie stosować w praktyce.

## DEKLARACJA ZESPOŁU DS. ALFABETU RUCHOWEGO\*

Aktywność fizyczna zwiększa szanse na utrzymanie dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego, co przekłada się na większe zadowolenie z życia oraz lepszą jego jakość.

Kluczową rolę w podejmowaniu aktywności fizycznej w codziennym życiu odgrywa **ALFABET RUCHOWY** (*Physical Literacy*), dlatego musi być jasno opisany, by był zrozumiały dla wszystkich.



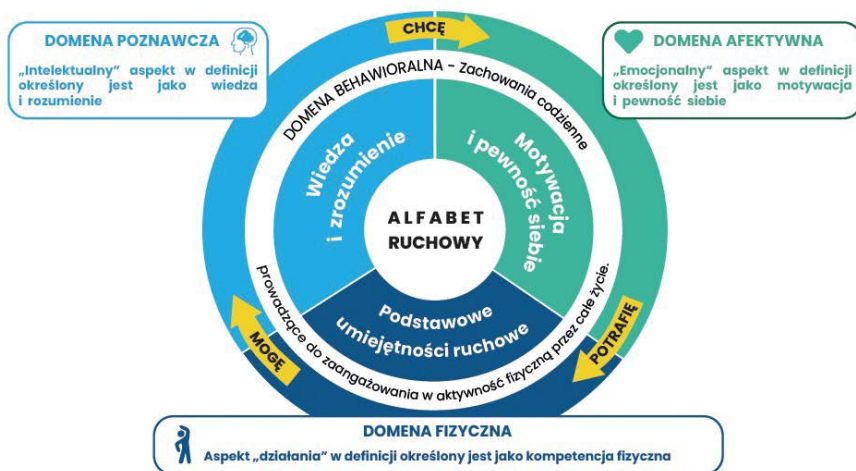
### Celem niniejszej deklaracji jest:

- zaproponowanie definicji ALFABETU RUCHOWEGO;
- przedstawienie postulatu włączenia ALFABETU RUCHOWEGO do polityki oświatowej, praktyki edukacyjnej i badań naukowych;
- zachęcanie do współpracy kluczowych organizacji i sektorów w celu zapewnienia strategicznego rozwoju ALFABETU RUCHOWEGO;
- promocja uczestnictwa w całościowej aktywności fizycznej.

## DEFINICJA

**ALFABET RUCHOWY** to motywacja, pewność siebie, umiejętności ruchowe, wiedza i zrozumienie, które pozwalają cenić i zaangażować się w aktywność fizyczną przez całe życie.

Znajomość ALFABETU RUCHOWEGO wymaga rozwoju czterech powiązanych ze sobą domen uczenia się



**ALFABET RUCHOWY ZAWIERA DOMENY, KTÓRE POMAGAJĄ STAĆ SIĘ AKTYWNYM RUCHOWO**

\* Zespół składa się z nauczycieli reprezentujących wszystkie Akademie Wychowania Fizycznego w Polsce, wykonawców w projekcie MEIN: „WF z AWF – Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”.

Osoba rozwijająca swój alfabet ruchowy będzie zmotywowana, pewna siebie, wyposażona w kompetencje fizyczne do uczestnictwa w aktywności fizycznej oraz będzie miała wiedzę na jej temat. ALFABET RUCHOWY kształtuje jednostkę wielostronnie, stąd wszystkie cztery domeny są niezbędne, współzależne i równie ważne, dlatego należy rozwijać każdą z nich. Relacja między domenami jest złożona i nieustannie się zmienia, ponieważ zależy od wielu zmiennych, np. od osoby, aktywności i środowiska.

## **Podróż z ALFABETEM RUCHOWYM**

Każda osoba odbywa swoją wyjątkową podróż z ALFABETEM RUCHOWYM, która trwa przez całe życie. Każdemu należy zapewnić możliwość bycia aktywnym fizycznie w różnych warunkach środowiskowych. Istotne jest, aby doświadczenie aktywności fizycznej jednostki było dla niej znaczące i pozytywne. Podróż każdej osoby w zakresie alfabetu ruchowego powinna być wzbogacona wsparciem społecznym, szczególnie w przypadku osób, które mierzą się z trudnościami w trakcie jej trwania.

Podstawowe umiejętności ruchowe
CHODZENIE
BIEGANIE
SKAKANIE
RZUCANIE
CHWYTANIE
KOPANIE
UDERZANIE



### **ALFABET RUCHOWY:**

- przyczynia się do holistycznego rozwoju jednostki;
- jest koncepcją włączającą, która powinna być dostępna dla wszystkich;
- wiąże się z unikalną całościową podróżą człowieka;
- rozwija się dzięki pozytywnym doświadczeniom ruchowym jednostki w różnych warunkach środowiskowych;
- jest wspólną odpowiedzialnością jednostki i społeczeństwa;
- zależy od pozytywnego wsparcia społecznego;
- rozwija się w kulturach, które cenią i promują aktywność fizyczną.



### **WNIOSEK**

Przyjęcie przedstawionej definicji ALFABETU RUCHOWEGO ułatwi zrozumienie tej koncepcji i włączenie jej do polityki oświatowej, praktyki edukacyjnej i badań naukowych; zachęci do współpracy kluczowe organizacje i sektory. Definicja stanowi podstawę do stworzenia kultury, w której ceni się ALFABET RUCHOWY jako undament aktywności ruchowej dla wszystkich i w której każda osoba ma możliwość czerpania korzyści z lepszej jakości życia.



Manual for  
**Test Administration**

Healthy Active Living and Obesity Research Group

**Second Edition - 2017**

## Spis treści

<b>Domena: Bezpośrednia ocena zachowań codziennych</b>	2
Instrukcje dla Uczestnika	3
Właściwa forma – nakazy i zakazy odnośnie noszenia krokomierza	4
Często zadawane pytania	5
Dzienniczek śledzenia krokomierza	6
<b>Kompetencje fizyczne</b>	7
Przegląd przeprowadzania testów	8
Układ CAMSA	9
Właściwa forma	10
Arkusze ocen CAMSA	11
<b>Wydolność aerobowa</b>	12
Instrukcje dla Uczestnika	13
Właściwa forma	13
Jak zapisać wynik	14
<b>Ocena siły tułowia – test Deska</b>	15
Instrukcje dla Uczestnika	16
Niewłaściwa forma	17
Jak zapisać wynik	17
Arkusze oceny siły tułowia – test Deska	18
<b>Kwestionariusz CAPL</b>	19
Pytania wyjaśniające	20
Kwestionariusze papierowe	21
Kwestionariusze internetowe	22

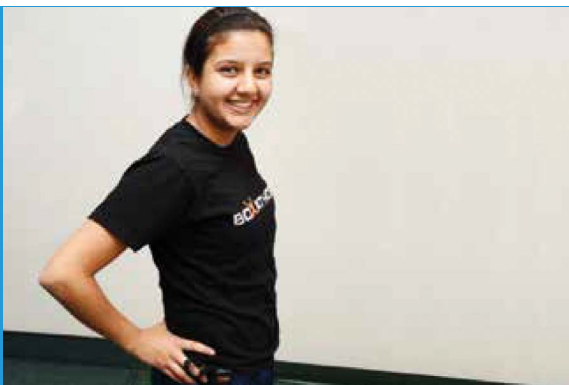
## Bezpośrednia ocena zachowań codziennych

### Cel:

Aby ocenić codzienne zachowania, należy zmierzyć liczbę kroków wykonanych każdego dnia.

### Uzasadnienie:

Wiedza o tym, ile kroków dziennie robią dzieci jest ważnym elementem wiedzy o poziomie alfabetyzacji fizycznej.



## Jak przygotować się do testu

### Wymagany sprzęt/przestrzeń:

- krokomierz z unikalnym numerem identyfikacyjnym dla każdego dziecka
- dzienniczek dla każdego dziecka
- arkusz informacyjny dla każdego dziecka

### Przygotowanie:

- przygotuj kopie dzienniczka
- przygotuj kopie arkusza informacyjnego
- zapisz numery identyfikacyjne dziecka i odpowiedni numer identyfikacyjny krokomierza
- upewnij się, że krokomierz działa prawidłowo (tj. wykonaj kilka kroków, aby się upewnić)

## Jak przeprowadzić test

Każde dziecko otrzyma krokomierz, dzienniczek i ulotkę informacyjną. Krokomierze należy rozdać pierwszego dnia testowego i odebrać po 7 pełnych dniach noszenia (zwykle drugiego dnia kolejnego testu).

Po otrzymaniu własnego krokomierza przez każde dziecko należy przeprowadzić prezentację wyjaśniającą, jak nosić krokomierze i jak zapisywać wyniki. Dzieci powinny włączyć krokomierz, śledząc każdy krok pokaz. Zademonstruj, jak założyć krokomierz na pas biodrowy lub pasek tak, aby znajdował się nad kością biodrową po prawej stronie ciała. Podkreśl, że powinien być noszony w tym samym miejscu każdego dnia. Gdy wszystkie dzieci założą swoje krokomierze, zademonstruj, jak otwiera się obudowa i w jaki sposób przycisk reset służy do zerowania licznika kroków. Niech dzieci wpiszą godzinę, o której krokomierz został zresetowany, w wierszu „Dzień próbny” dzienniczka krokomierza. Należy poprosić dzieci o zamknięcie krokomierza i podkreślić, że nie będzie on rejestrował kroków, jeśli obudowa jest otwarta. Przekaż dzieciom kompletną instrukcję obsługi krokomierza i odpowiedz na wszelkie pytania, które mogą się pojawić.

## Instrukcje dla Uczestnika

---

### Poinstruj każde dziecko, które będzie nosić krokomierz:

1. Noś krokomierz przez 7 pełnych dni z rzędu, licząc dzień po otrzymaniu krokomierza jako Dzień 1 (dzień, w którym otrzymujesz krokomierz i zaczynasz go nosić, jest „Dniem próbnym”).
2. Pod koniec każdego dnia, przed pójściem spać, zapisz, ile kroków zrobiłeś(aś).
3. Zdejmij krokomierz, gdy kładziesz się wieczorem do łóżka i połóż go na stoliku nocnym. Załóż go z powrotem, gdy tylko wstaniesz rano z łóżka.
4. Zresetuj krokomierz do 0 każdego ranka, gdy się obudzisz.
5. Nie naciskaj przycisku resetowania w innym przypadku.
6. Nigdy nie noś krokomierza w wodzie (wanna, prysznic, basen itp.).
7. Możesz nosić krokomierz podczas treningów drużyn sportowych lub meczów, jeśli twój trener zgodzi się na to.
8. Jeśli musisz nosić obcisłe ubrania, takie jak trykot do gimnastyki, możesz założyć dodatkowo szorty lub pasek i przymocować do niego krokomierz.
9. Jeśli z jakiegokolwiek powodu zdejmiesz krokomierz, zapisz czas, w którym nie nosiłeś(aś) krokomierza w swoim dzienniczku, wraz z powodem, dla którego został zdjęty.
10. W razie pytań skontaktuj się z oceniającym.

**Właściwa forma – nakazy i zakazy odnośnie noszenia krokomierza****TAK RÓB**

Przyczep krokomierz bezpośrednio do szortów lub spodni, a pasek zabezpieczający do kieszeni

**TAK NIE RÓB**

Nie przyczepiaj krokomierza do kieszeni lub szlufki

**TAK NIE RÓB**

Nie zawieszaj krokomierza na pasku bezpieczeństwa



## Często zadawane pytania

Pytanie	Odpowiedź
Czy mogę nosić krokomierz podczas meczu hokeja/piłki nożnej (lub innych sportów kontaktowych)?	Chcemy, abyś nosił krokomierz tak często, jak to możliwe, więc staraj się nosić go podczas wszystkich treningów i meczów drużyny sportowej. Jeśli trener poprosi Cię o zdjęcie krokomierza, wyjaśnij, że bierzesz udział w teście umiejętności ruchowych i masz go nosić tak często, jak to możliwe. Jeśli jednak twój trener zdecyduje, że musisz go zdjąć, zdejmij krokomierz i w swoim dzienniczku zapisz czas, kiedy był wyłączony oraz co robiłeś, gdy był wyłączony.
Czy mogę nosić krokomierz podczas pływania?	Krokomierz nie jest wodoodporny, więc nie zakładaj go, jeśli możesz go zamoczyć. Zdejmij go tuż przed wzięciem prysznica, kąpielą lub pływaniem, a następnie załóż go z powrotem zaraz po wyjściu z wody. Zapisz w swoim dzienniczku jak długo krokomierz był wyłączony i co robiłeś, gdy był wyłączony.
Co się stanie, jeśli przypadkowo naciśnę przycisk resetowania?	Aby tego uniknąć, otwieraj krokomierz tylko w nocy, tuż przed pójściem spać, kiedy zapisujesz swoje kroki. Jeśli nie otworzysz krokomierza w ciągu dnia, nie ma szans, że przypadkowo naciśniesz przycisk resetowania i stracisz liczbę kroków wykonanych danego dnia. Jeśli z jakiegoś powodu zresetujesz krokomierz do zera, zapisz to w swoim dzienniczku wraz z informacją, jak długo korzystałeś z krokomierza tego dnia i jakie czynności wykonywałeś. Noś krokomierz przez dodatkowy dzień, aby uzupełnić brakujące informacje.
Co, jeśli muszę założyć strój do tańca/gimnastyki, a nie ma gdzie przyczepić krokomierza?	Możesz umieścić krokomierz na pasku lub spodenkach, które założysz na strój do tańca/gimnastyki. Upewnij się, że jest umieszczony we właściwym miejscu (nad prawym biodrem) i że pasek jest ciasno zapięty.
Czy krokomierz mi zaszkodzi?	Krokomierz nie zrobi ci krzywdy i nie pęknie, jeśli na niego upadniesz.
Co, jeśli rano zapomnę włączyć krokomierz? Czy mogę go nałożyć w połowie dnia?	Wieczorem upewnij się, że umieściłeś krokomierz przy łóżku, aby był pierwszą rzeczą, którą zobaczysz, gdy wstaniesz rano. Jeśli zapomnisz go założyć, załóż go, gdy tylko sobie o tym przypomnisz, a następnie zapisz w swoim dzienniczku, jak długo krokomierz był wyłączony.

Dzienniczek **śledzenia** krokomierza

<b>Dzień próbny!</b>	<b>Godzina włączenia</b>	<b>Godzina wyłączenia</b>	<b>Liczba wykonanych kroków</b>	<b>Czy krokomierz był noszony przez cały dzień?</b> <input type="checkbox"/> Tak, nigdy nie był zdejmowany <input type="checkbox"/> Nie, ile godzin brakuje:
----------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------------	--

Dzień	Data	Godzina pobudki rano	Godzina położenia się spać	Liczba wykonanych kroków	Czy krokomierz był noszony przez cały dzień?
1					<input type="checkbox"/> Tak, nigdy nie był zdejmowany <input type="checkbox"/> Nie, ile godzin brakuje:
2					<input type="checkbox"/> Tak, nigdy nie był zdejmowany <input type="checkbox"/> Nie, ile godzin brakuje:
3					<input type="checkbox"/> Tak, nigdy nie był zdejmowany <input type="checkbox"/> Nie, ile godzin brakuje:
4					<input type="checkbox"/> Tak, nigdy nie był zdejmowany <input type="checkbox"/> Nie, ile godzin brakuje:
5					<input type="checkbox"/> Tak, nigdy nie był zdejmowany <input type="checkbox"/> Nie, ile godzin brakuje:
6					<input type="checkbox"/> Tak, nigdy nie był zdejmowany <input type="checkbox"/> Nie, ile godzin brakuje:
7					<input type="checkbox"/> Tak, nigdy nie był zdejmowany <input type="checkbox"/> Nie, ile godzin brakuje:

## Kompetencje motoryczne

### Cel:

ocena podstawowych umiejętności motorycznych wymaganych do udziału w formach aktywności ruchowej stymulujących naturalne formy ruchu i zróżnicowane umiejętności

### Uzasadnienie:

Pomiar podstawowych umiejętności ruchowych przyczynia się do określenia zdolności fizycznej dziecka do udziału w aktywnej zabawie.



## Jak przygotować się do testu

### Wymagany wyposażenie/ przestrzeń:

- otwarta przestrzeń (15m x 5m) z płaską podłogą, na której można bezpiecznie biegać i zmieniać kierunek
- taśma do podłóg na sali gimnastycznej
- 6 obręczy hula-hop (szerokość 63 cm) \*Jeśli obręcze nie są dostępne, możesz przykleić na podłodze kółka o średnicy 63 cm
- 6 pachołków (20-30 cm wysokości)
- 1 piłka do piłki nożnej
- 1 piłka softballowa lub inna miękka piłka (ø70 mm)
- 1 kartonowy cel ścienny (61 cm szerokości x 46 cm wysokości lub 24" (24 in) szerokości x 18" (18 in) wysokości)

## Jak przeprowadzić test

- Przed przystąpieniem do Kanadyjskiej oceny zwinności i umiejętności ruchowych (CAMSA) dzieci powinny obejrzeć dwa pokazy. Podczas pierwszego pokazu CAMSA, oceniający pokonuje powoli całą trasę, wykonując każde zadanie perfekcyjnie, tak aby każde kryterium zostało zademonstrowane. Podczas demonstracji konieczny jest słowny opis każdej umiejętności z naciskiem na słowa-wskazówki (patrz kolejne strony). W przypadku drugiej demonstracji oceniający wykonuje CAMSA szybko, zachowując przy tym dokładność wykonania.
- Należy wyjaśnić, że każde dziecko będzie miało 2 próby praktyczne, a następnie 2 próby z pomiarem czasu i punktacją. Podkreślić, że najlepszy wynik zostanie zapisany, jeśli ukończą trasę tak szybko, jak to możliwe, wykorzystując swoje najlepsze umiejętności.
- Niech każde dziecko wykona 2 próby praktyczne. Należy zapewnić werbalne podpowiedzi, zgodnie z protokołem testu, oraz natychmiastowe słowne korekty wszelkich popełnionych błędów.
- Niech każde dziecko ukończy 2 próby z pomiarem czasu/punktacją. Werbalne wskazówki powinny być dostarczone zgodnie z opisem w protokole badania.

## Przegląd przeprowadzania testów

### Opis protokołu

- Oceniający nr 1 mierzy czas dziecka i stoi na przeciwległym końcu linii rzutu względem pachotka nr 2.
- Piłka softball i piłka nożna są pod ręką. Oceniający nr 1 rozpoczyna każdą próbę mówiąc „gotowy, do startu, start”.
- Pomiar czasu rozpoczyna się, gdy oceniający mówi „start” i zatrzymuje się, gdy stopa dziecka kopie piłkę nożną.
- Oceniający nr 1 rzuca piłkę softball, gdy dziecko jest gotowe do chwycenia po dotknięciu pachotka nr 1 i umieszcza piłkę nożną na linii po tym, jak dziecko okrąży pachotek nr 3.
- Oceniający nr 2 ocenia wykonanie przez dziecko każdego zadania.
- Za każde prawidłowo wykonane zadanie przyznawany jest jeden punkt.
- Bardzo ważne jest, aby oceniający nr 1 zapewniał spójne, jasne wypowiedzi słowne dla każdego zadania podczas wykonywania CAMSA.
- Dokładne i skuteczne podpowiadanie jest niezbędne, aby wynik i czas odzwierciedlały umiejętności motoryczne dziecka, a nie jego pamięć.
- Zmierz prostopadle do ściany z celem odległość 5 m od pachotka nr 6. Zaznacz tę pozycję i umieść pachotek nr 2 na tym znaku. Linie rzutu/kopnięcia (o długości 2 m) zaznaczamy na podłodze tak, aby przebiegała równolegle do tarczy ściiennej (powinna mieć taką samą długość jak odległość między pachotkami nr 5 i nr 6).
- Od pachotka nr 2 kontynuuj pomiar prostopadle do ściany z celem odmierzając dodatkową odległość 3 m. Zaznacz tę pozycję na podłodze i ustaw pachotek nr 1 na tym znaku.
- Odmierz 1 m od pachotka nr 1 (kontynuując linię prostopadłą do ściany z celem) i zaznacz to miejsce na podłodze.
- Wyrównaj lewą krawędź niebieskiej obręczy hula-hop z linią biegnącą od ściany z celem (w linii z pachotkiem nr 1, pachotkiem nr 2 i pachotkiem nr 6), upewniając się, że przód obręczy jest na poziomie markera (narysuj linię prostopadłą, biegnąca równolegle do celu ściennego).
- Umieść pozostałe obręcze w 3 rzędach po 2. Aby zminimalizować zmiany pozycji obręczy i ryzyko potknięcia, połącz wszystkie obręcze razem, a następnie bezpiecznie przymocuj obręcze do podłogi.
- Odmierz 1 m od środka lewej żółtej obręczy w kierunku lewej obręczy, równolegle do ściany z celem. Zaznacz to miejsce i umieść na nim pachotek nr 4.
- Odmierz 5 m od pachotka nr 4 z powrotem w kierunku prostopadłym do ściany z celem. Zaznacz tę pozycję i umieść pachotek nr 3 na tym znaku.

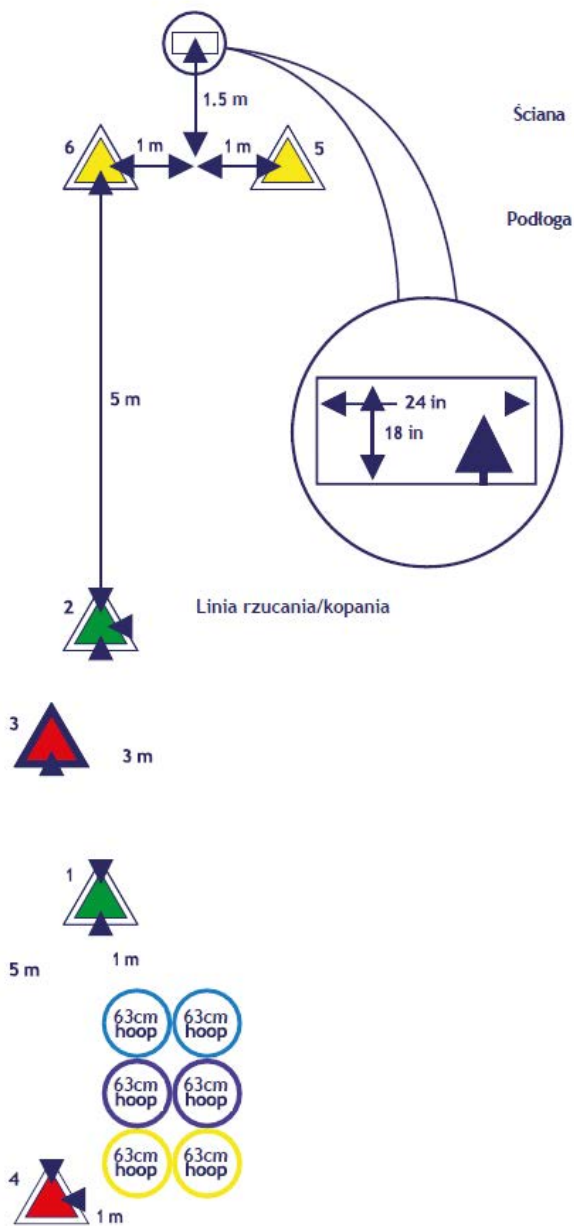
*Mocno przymocuj wszystkie obręcze do podłogi, aby zachować ich pozycję podczas uderzeń i zminimalizować ryzyko potknięcia.*

### Przygotowanie

#### Zmierz i ustaw trasę CAMSA, wykonując następujące czynności:

- Zamocuj tarczę na ścianie tak, aby górna część tarczy znajdowała się 1,5 m nad podłogą (patrz schemat na następnej stronie).
- Znajdź środek celu. Zmierz 1 m w lewo i prawo od centrum celu i zaznacz te pozycje na podłodze. Umieść pachotki nr 5 i nr 6 na tych znakach.

## Układ CAMSA



## Instrukcje i polecenia

Wskazówki udzielane przez oceniającego nr 1 podczas oceny dziecka	
1. Kiedy dziecko stoi przed prawą żółtą obręczą, gotowe do startu	<i>Gotów, start</i>
2. Zaraz po komendzie start	<i>Skacz na 2 nogach</i>
3. Gdy trzeci skok jest rozpoczynany	<i>Bieg dostawny w bok, dotknij pachołka</i>
4. Gdy zbliża się do pachołka nr 2	<i>Bieg dostawny w bok, dotknij pachołka</i>
5. Gdy zbliża się do pachołka nr 1	<i>Złap piłkę</i>
6. Po podaniu piłki przez oceniającego	<i>Podbiegnij do linii i rzuć piłkę do celu</i>
7. Gdy dziecko przygotowało się do rzutu	<i>Okrąż pachołek</i>
8. Gdy dziecko przekroczy linię rzutu i zmierza w stronę pachołka nr 2	<i>Skacz</i>
9. Gdy dziecko znajduje się w połowie drogi między pachołkiem nr 3 i nr 4	<i>Okrąż pachołek</i>
10. Kiedy dziecko okrąży pachołek nr 4	<i>Wskocz na 1 nodze do każdej obręczy</i>
11. Gdy ostatni skok jest zakończony	<i>Biegnij i kopnij piłkę między pachołki</i>

**Arkusze ocen CAMSA**

Miejsce testu: .....

Data testu: .....

Oceniający nr 1: .....

Oceniający nr 2: .....

Numer identyfikacyjny:									
Próba(y)									
Skakanie na dwóch nogach	3 obunożne skoki do i z obręczy żółtej/fioletowej/niebieskiej								
	Bez dodatkowych skoków i dotknięcia obręczy								
Bieg dostawny w bok	Ciało i stopy są ustawione bokiem podczas biegu dostawnego w jednym kierunku								
	Ciało i stopy są ustawione bokiem podczas biegu dostawnego w przeciwnym kierunku								
	Dotknął pachotka na ugiętych nogach w niskiej pozycji								
Chwytnie	Chwytał piłkę (bez upuszczenia lub dotknięcia do ciała)								
Rzucanie	Użył rzutu z góry, aby trafić w cel								
	Przenosił ciężar i skręcał ciało								
Podskoki naprzemianstronne	Prawidłowy wzorec skoku								
	Odpowiednio użył rąk (naprzemiennie ręce i nogi, kołysząc ramionami dla zachowania równowagi)								
Skakanie na jednej nodze	Wylądował na jednej stopie w każdej obręczy								
	Wykonał jeden skok w każdej obręczy (bez dotknięcia obręczy)								
Kopanie	Płynnie podszedł do kopnięcia piłki i trafił w cel								
	Wydużony krok na ostatnim etapie przed uderzeniem								
Razem									

## Fitness aerobowy: Fitnessgram 15 m/20m PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run)

### Cel:

ocena wydolności krążeniowo-oddechowej

### Uzasadnienie:

Sprawność krążeniowo-oddechowa pomaga stwierdzić, czy dzieci mają wystarczającą wytrzymałość, aby brać udział w grach i zabawach ruchowych.



## Jak przygotować się do testu

### Wymagany sprzęt/przestrzeń:

- taśma miernicza
- taśma do podłogi w sali gimnastycznej
- sala gimnastyczna (15 m lub 20 m oznaczonej trasy plus miejsce [1,5 m] na zawracanie na każdym końcu)
- stereo z odtwarzaczem CD
- CD z Fitnessgram PACER
- 20 pachołków

## Jak przeprowadzić test

### Wyjaśnij dziecku test w następujący sposób:

Upewnij się, że sznurowadła są dobrze zawiązane. Na tej stacji prosimy o bieganie tak długo, jak to możliwe. Sygnały dźwiękowe będą odtwarzane z płyty CD. Po usłyszeniu pierwszego sygnału możesz ruszyć i musisz dotrzeć na drugą stronę przed następnym sygnałem. Jak tylko usłyszysz kolejny sygnał dźwiękowy, biegnij z powrotem, czyli w przeciwną stronę. Za każdym razem, gdy usłyszysz sygnał dźwiękowy, zmień kierunek biegu na przeciwny. Jeśli dotrzesz do linii przed sygnałem dźwiękowym, musisz poczekać, aż usłyszysz następny sygnał, zanim pobiegiesz z powrotem. Sygnały dźwiękowe będą stopniowo przyspieszać, więc musisz biec szybciej, aby nadążyć. Chcemy, abyś biegał tak długo, aż nie będziesz w stanie przekroczyć linii przed następnym sygnałem dźwiękowym. Musisz biec swoim tempem, aby nie zmęczyć się zbyt szybko. Pierwszy poziom jest łatwy, więc na początku nie biegaj zbyt szybko. Jeśli zaczniesz biegać za szybko na początku, to się zmęczysz i nie osiągniesz najlepszego możliwego wyniku.

## Instrukcje dla Uczestnika

---

1. Stań w pozycji do biegu i upewnij się, że znajdujesz się za linią startu.
2. Na dźwięk pierwszego sygnału należy jak najszybciej wystartować, aby mieć pewność, że przekroczysz linię po drugiej stronie przed dźwiękiem następnego sygnału.
3. Po dotarciu na miejsce odwróć się i poczekaj na kolejny sygnał dźwiękowy.
4. Jak tylko usłyszysz kolejny sygnał dźwiękowy, zacznij ponownie biec w przeciwnym kierunku, aby wrócić na przeciwną stronę. Z każdą minutą dźwięki będą coraz szybsze.
5. Gdy usłyszysz potrójny sygnał dźwiękowy, oznacza to, że ukończyłeś poziom, a sygnały dźwiękowe staną się nieco szybsze.
6. NIE przestawaj biec, gdy usłyszysz ten potrójny sygnał – biegnij dalej!
7. Kontynuuj bieg tam i z powrotem, aż nie będziesz w stanie przekroczyć linii przed następnym sygnałem dźwiękowym.
8. Za pierwszym razem otrzymasz ostrzeżenie, że nie przekroczyłeś linii na czas.
9. Kiedy wydamy ostrzeżenie, że musisz biegać szybciej, natychmiast odwróć się i biegnij z powrotem do następnej linii.
10. Za drugim razem, gdy nie przekroczysz linii przed sygnałem dźwiękowym, test jest zakończony.
11. Pamiętaj, że chcesz biegać tak długo, jak to możliwe, więc nie spiesz się przez pierwsze kilka razy. Nie próbuj biec bardzo szybko na pierwszym poziomie.

## Właściwa forma

---

Zademonstruj dziecku test, odtwarzając nagranie i wykonując 3 lub 4 biegi.

1. Dzieci przebiegają dystans 15 m lub 20 m w narastającym tempie.
2. 1 stopa musi przekroczyć linię, zanim rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
3. Dzieci muszą poczekać na sygnał dźwiękowy, zanim pobiegną w przeciwnym kierunku.
4. Gdy po raz pierwszy dziecko nie dobiegnie do linii przed sygnałem dźwiękowym, powinno zatrzymać się, natychmiast zawrócić i kontynuować bieg.
5. Dzieci zatrzymują się, gdy po raz drugi nie dotrą do linii.
6. Gdy dzieci ukończą PACER, upewnij się, że odpoczywają, spacerując. Jeśli dostępny jest drugi oceniaczy, powinien upewnić się, że dzieci we właściwy sposób odpoczywają po wysiłku.

\* PACER to czynność eliminacyjna. Udokumentuj numer rundy dziecka, gdy nie zdążyło na 2 sygnały dźwiękowe. W przypadku oceny grupy dzieci, zgoda na kontynuowanie biegu, dla dzieci które nie nadążają za kolejnymi 2 sygnałami dźwiękowymi, sprawia, że różnice w wynikach są mniej widoczne dla uczestników. Może to przyczynić się do powstania bardziej sprzyjającego środowiska społecznego dla oceny.



## Ocena siły tułowia – test Deska (Plank)

### Cel:

ocena wytrzymałości mięśniowej tułowia

### Uzasadnienie:

Wytrzymałość i siła tułowia są związane ze zdrowiem pleców, zdolnością do stabilizacji ciała oraz funkcjonowaniem zarówno kończyn górnych, jak i dolnych.



### Jak przygotować się do testu

#### Wymagane wyposażenie/ przestrzeń:

- mata dłuższa niż ciało dziecka
- stoper, który mierzy z dokładnością do 1 sekundy

#### Przygotowanie:

- połóż matę płasko na podłodze
- dzieci powinny znajdować się w ubiorze umożliwiającym dokładną ocenę położenia tułowia i nóg. Zaleca się raczej założenie podkoszulki i szortów lub rajstop niż luźnych spodni.

### Jak przeprowadzić test

#### Zademonstruj procedurę testową, podając następujące wyjaśnienie:

Wsuń koszulkę w spodenki, żeby można było zobaczyć położenie twoich pleców i ciała podczas testu. Zaczynaj na rękach i kolanach. Następnie przejdź z rąk na łokcie, tak aby łokcie znajdowały się dokładnie pod ramionami. Dotknij łokci opuszkami palców przeciwnej dłoni. Następnie rozłóż ręce i trzymaj dłonie razem na podłodze. Kiedy łokcie i dłonie znajdą się we właściwej pozycji, unieś kolana i wyprostuj nogi tak, aby tylko palce u nóg znajdowały się na podłodze. Podwiń palce stóp pod stopy i trzymaj stopy razem. Spójrz na swoje dłonie i stwórz ciałem idealnie prostą linię. Gdy twoje ciało będzie wyprostowane i oderwane od podłogi od palców stóp do łokci, rozpocznie się mierzenie czasu. Chcemy, abyś utrzymał tę pozycję tak długo, jak to możliwe. Postaraj się, aby biodra lub ramiona nie opadły ani biodra nie uniosły się w górę. Upewnij się, że łokcie i palce stóp pozostają na macie. Otrzymasz jedną możliwość wypróbowania, abyś wiedział, jaką pozycję musisz utrzymać. Potem ustalimy dla ciebie czas. Jeśli twoje ciało się ugnie, damy ci jedno ostrzeżenie, abyś mógł się wyprostować, ale za drugim razem zatrzymamy mierzenie czasu.

## Instrukcje dla Uczestnika

---

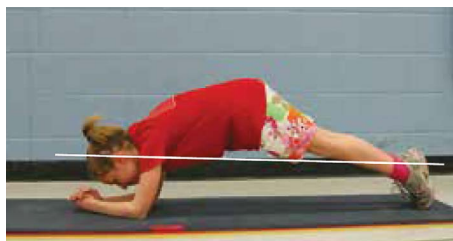
1. Zaczynij na rękach i kolanach.
2. Oprzyj się na łokciach i złóż ręce tak, aby opuszki palców dotykały łokci.
  - **Po uzyskaniu prawidłowego rozstawu łokci, barki powinny znajdować się bezpośrednio nad łokciami.**
3. Złóż dłonie razem na podłodze i cofnij palce stóp, aby móc wyprostować nogi.
4. Spójrz na swoje dłonie i utwórz idealnie prostą linię od głowy, przez ramiona i biodra do kostek.
  - **W razie potrzeby popraw pozycję ciała.**
5. Czy czujesz, że Twoje ciało jest proste od kostek do głowy?
6. Możesz się zrelaksować, ale pamiętaj, aby utrzymać wyprostowaną pozycję ciała.
  - **Próba uzyskania prawidłowej pozycji ciała nie powinna przekraczać 30 sekund. Właściwa ocena powinna nastąpić dopiero po odpowiednim okresie odpoczynku, który jest co najmniej 4 razy dłuższy niż wymagany do osiągnięcia i utrzymania prawidłowej pozycji podczas podejścia próbnego.**
7. Tym razem zmierzę, jak długo jesteś w stanie utrzymać idealnie proste ciało. Oprzyj się na łokciach i złóż ręce tak, aby opuszki palców dotykały łokci.
8. Złóż ręce razem na podłodze i wyprostuj nogi.
9. Spójrz na swoje dłonie i utóź ciało w idealnie prostej linii.
  - **Przełącz informację zwrotną na temat wszelkich zmian w pozycji ciała i zachęć do kontynuowania.**

## Niewłaściwa forma

---

Na co zwrócić uwagę podczas testu:

### Biodra za wysoko



### Biodra za nisko



### Stopy oddalone od siebie



### Odstająca koszulka



## Jak zapisać wynik

---

1. Rozpocznij pomiar czasu, gdy dziecko znajdzie się we właściwej pozycji.
2. Śledź czas utrzymywania właściwej pozycji.
3. Udziel dziecku jednego ostrzeżenia, jeśli nastąpi przerwa w utrzymywaniu neutralnej pozycji kręgosłupa (biodra zbyt wysoko lub zbyt nisko), jeśli głowa odchyli się od linii prostej, jeśli ramiona znajdują się przed lub za łokciami, jeśli ugną się kolana.
4. Nadal mierzymy czas, podczas gdy dziecko koryguje pozycję ciała.
5. Drugie „wyjście” z wymaganej pozycji kończy test. Test kończy się również wtedy, gdy dziecko nie wróci do prawidłowej pozycji w ciągu 10 sekund.
6. Dziecko utrzymuje pozycję jak najdłużej (bez ograniczeń czasowych).





## Kwestionariusz CAPL-2

Domena wiedzy i zrozumienia ocenia wiedzę dziecka na temat aktywności fizycznej. Domena motywacji i pewności siebie ocenia pewność dziecka co do jego zdolności do aktywności fizycznej oraz motywację do udziału w aktywności fizycznej. Kwestionariusz CAPL-2 zawiera obie te oceny. Kwestionariusz CAPL-2 można wypełnić w formie papierowej lub online. Z naszego dotychczasowego doświadczenia wynika, że dzieci zdecydowanie preferują wypełnianie kwestionariuszy w formacie online, dlatego zaleca się, aby było to możliwe. Wersja online skraca czas i zmniejsza liczbę błędów podczas ponownego wprowadzania danych oraz zapewnia udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania. Narzędzie online pozwala również dzieciom szybko i dokładnie wypełnić kwestionariusz, skracając czas pisania i wyświetlając monity informujące o niepełnej odpowiedzi. Najlepiej zapoznać się z Kwestionariuszem CAPL-2 przed zapoznaniem się z odpowiednimi materiałami szkoleniowymi (zajrzyj do zakładki „Materiały szkoleniowe” na stronie internetowej CAPL-2: [www.capl-eclp.ca](http://www.capl-eclp.ca)).

## Wyjaśnianie pytań

Dzieci często zadają pytania dotyczące znaczenia niektórych słów lub proszą o wyjaśnienie, o co chodzi w pytaniu. Poniżej znajduje się lista często zadawanych przez dzieci pytań oraz wskazówki, jak na nie odpowiadać, nie zdradzając odpowiedzi.

### Wskazówki ogólne

1. W przypadku pytań z odpowiedziami wielokrotnego wyboru, powiedz dzieciom, aby sprawdziły, które odpowiedzi uznają za błędne i zobaczyły, co im zostało, a następnie niech wybiorą jak najlepiej.
2. Jeśli zostaniesz zapytany o różne scenariusze, z którymi dzieci spotykają się w ciągu roku (np. przez pewien okres w różnych domach), powiedz im, aby zastanowiły się, co robiły w zeszłym tygodniu.
3. Jeśli nie jesteś pewien, jak odpowiedzieć, przypomnij dzieciom, że chcemy tylko wiedzieć, co myślą, i poproś, żeby wybrały odpowiedź, którą uważają za najlepszą.

Pytanie	Kwestia do wyjaśnienia	Możliwe odpowiedzi
<b>Dlaczego jesteś aktywny(a)?</b>	„Nie rozumiem, co mam zrobić”	Często przeczytanie z dzieckiem pierwszej opcji ułatwia zrozumienie wymaganej odpowiedzi. Przeformułuj pytanie, aby było skierowane bezpośrednio do dziecka: „Niektóre dzieci mówią, że są aktywne, ponieważ bycie aktywnym jest zabawne. Czy zgadzasz się czy nie zgadzasz z takim powodem?”
<b>Co myślisz o byciu aktywnym?</b>	Patrz pytanie powyżej	
<b>2</b>	„Nie wiem, co oznacza krążeniowo-oddechowe”	Sprawność krążeniowo-oddechowa oznacza to samo, co wytrzymałość tlenowa lub kondycja, czy słyszałeś już kiedyś te słowa? Sprawdź, która odpowiedź według ciebie NIE JEST dobra i zobacz, co ci pozostaje. Wybierz odpowiedź, która twoim zdaniem jest najlepsza – nie martw się, chcemy tylko wiedzieć, co myślisz.
<b>5</b>	„Nie wiem, co oznaczają te wszystkie słowa”	Wpisz słowa, które znasz, a następnie zobacz, jakie pozostały. Wybierz odpowiedź, która twoim zdaniem jest najlepsza – nie martw się, to jedno z trudnych pytań dla starszych dzieci – pamiętaj, że chcemy tylko wiedzieć, co myślisz.

Pytanie	Kwestia do wyjaśnienia	Możliwe odpowiedzi
6	„Jeśli wykonuję ćwiczenia przez krótszy czas, czy mogę je zsumować?”	Tak, pytanie dotyczy tego, ile dni jesteś aktywny fizycznie przez W SUMIE co najmniej 60 minut, więc możesz ćwiczyć przez 30 minut dwa razy w ciągu 1 dnia lub 4 razy po 15 minut itd. Wszystkie razem liczą się jako 60 minut w tym dniu.
Co najbardziej pasuje do mnie?	Czasami w wersji papierowej dzieci odpowiadają dwa razy – na pytania po obu stronach	Przyjrzyj się obu stwierdzeniom i zdecyduj, które stwierdzenie najbardziej do Ciebie pasuje. Zakreśl zdanie, które najbardziej do Ciebie pasuje i pomiń drugie stwierdzenie. Kiedy już zdecydujesz, które stwierdzenie najbardziej do Ciebie pasuje, musisz zdecydować, czy to stwierdzenie jest dla Ciebie zdecydowanie prawdziwe, czy tylko w pewnym sensie prawdziwe. Należy zaznaczyć tylko jedno pole na każdej linii poziomej.

CSAPPA = Dziecięca samoocena adekwatności i upodobania do aktywności fizycznej (Hay, 1992)<sup>1</sup>

Kwestionariusz „Co najbardziej pasuje do mnie?” [„What’s Most Like Me”] (CSAPPA) został opracowany przez dr. Johna Haya i jest używany w *Kanadyjskiej ocenie umiejętności ruchowych* za jego zgodą. Powielanie, zmienianie lub publikowanie pytań „What’s Most Like Me” jest zabronione bez wyraźnej pisemnej zgody dr. Johna Haya z Brock University, St. Catharines, Ontario, Kanada.

<sup>1</sup> Hay J., 1992, Adequacy in and predilection for physical activity in children, *Clinical Journal of Sport Medicine*, 2(3):192-201.

## Kwestionariusz papierowy

### Cel:

ocena wiedzy i motywacji do aktywności fizycznej

### Uzasadnienie:

Dzieci wykorzystują swoją wiedzę na temat aktywności fizycznej, aby dokonywać wyborów dotyczących sposobu, w jaki będą prowadzić zdrowy, aktywny tryb życia. Powinny być również motywowane poprzez swoją wiedzę i sprawność fizyczną.



### Jak przeprowadzić test

Ankiety przeprowadza oceniający CAPL-2. Może to mieć miejsce w klasie lub podczas oczekiwania dzieci na zajęcia na sali gimnastycznej. Dzieci otrzymują własne egzemplarze kwestionariuszy i wypełniają je niezależnie i we własnym tempie. Ważne jest, aby podkreślić, że dzieci mają wyrazić swoją opinię na temat każdego pytania, że nie ma „dobrych” lub „złych” odpowiedzi i że niektóre pytania są przeznaczone dla starszych uczniów, więc jeśli nie wiedzą, jak odpowiedzieć na pytanie, to powinni zaznaczyć to, co im się wydaje, że jest poprawne. Oceniający mogą pomóc w wyjaśnieniu pytań zgodnie z wymaganiami, o ile wyjaśnienia nie prowadzą dzieci do konkretnych odpowiedzi.

Podczas korzystania z kwestionariusza papierowego bardzo ważne jest, aby prowadzący i grupa dzieci wspólnie przejrzeły pierwsze dwie strony. Prowadzący powinien poprowadzić dzieci, aby odpowiedziały na przykładowe pytania na drugiej stronie. Ważne jest, aby dzieci dobrze zrozumiały, że każde pole odpowiedzi wymaga dwóch kroków: 1) zakreśl zdanie, które najbardziej tobie pasuje; 2) zaznacz jedno pole, aby wskazać, czy zakreślone stwierdzenie jest zdecydowanie prawdziwe, czy tylko w pewnym sensie prawdziwe. Formularz kwestionariusza online będzie wymuszał od dzieci dwuetapowego wypełnienia odpowiedzi, ale dzieci

### Jak przygotować się do testu

#### Wymagany sprzęt/przestrzeń:

- stół lub biurko dla każdego dziecka
- kopia kwestionariusza dla każdego dziecka
- ołówek lub długopis dla każdego dziecka do zapisania odpowiedzi na kwestionariuszu

#### Przygotowanie:

- przygotuj kopie kwestionariusza
- upewnij się, że wszystkie dzieci mają unikalny kod identyfikacyjny (ID) połączony z ich nazwiskiem

korzystające z formularza papierowego muszą zostać jasno poinstruowane, co jest wymagane. Na ostatniej stronie kwestionariusza papierowego dzieci mogą być zdezorientowane pytaniem, w której klasie są, jeśli badanie odbywa się, gdy dzieci nie chodzą do szkoły (np. w wakacje). W takim przypadku należy poinstruować dzieci, aby wskazały klasę, do której będą uczęszczać w dniu powrotu do szkoły.

## Kwestionariusz internetowy

---



### Jak przygotować się do testu

#### Wymagany sprzęt/przestrzeń:

- komputer, tablet lub inne urządzenie podręczne obsługujące to narzędzie online

#### Przygotowanie:

- sprawdź, czy komputer jest zalogowany i działa poprawnie
- upewnij się, że istnieje połączenie z Internetem i że strona internetowa nie jest blokowana przez organizację goszczącą

### Jak przeprowadzić test

Ankiety przeprowadza oceniający CAPL-2. Może to mieć miejsce w klasie lub podczas oczekiwania dzieci na zajęcia na sali gimnastycznej. Dzieci otrzymują własne egzemplarze kwestionariuszy i wypełniają je niezależnie i we własnym tempie. Ważne jest, aby podkreślić, że dziecko ma wyrazić swoją opinię na temat każdego pytania, że nie ma „dobrych” lub „złych” odpowiedzi i że niektóre pytania są przeznaczone dla starszych uczniów, więc jeśli nie wiedzą, jak odpowiedzieć na pytanie, to powinny zaznaczyć to, co im się wydaje, że jest poprawne. Oceniający mogą pomóc w wyjaśnieniu pytań zgodnie z wymaganiami, o ile wyjaśnienia nie prowadzą dzieci do konkretnych odpowiedzi.

## Kwestionariusz CAPL-2

---

### Co myślisz o aktywności fizycznej?

Kiedy pytamy o aktywność fizyczną, mamy na myśli sytuacje, w których się ruszasz, bawisz/grasz lub ćwiczysz. Pytamy o taką *aktywność fizyczną*, która sprawia, że twoje serce bije szybciej i przez jakiś czas trudniej złapać Ci oddech.

### Dlaczego zadajemy Ci te pytania?

Chcemy wiedzieć, co dzieci, takie jak Ty, myślą o aktywności fizycznej, sporcie i ćwiczeniach fizycznych.

### Pamiętaj:



Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi! Chcemy tylko wiedzieć, co myślisz.



Jeśli nie znasz odpowiedzi, napisz to, co pierwsze przychodzi Ci do głowy.



Nie musisz się spieszyć, poświęć tyle czasu, ile Ci potrzeba.

## Co najbardziej pasuje do Ciebie?

Spróbuj najpierw odpowiedzieć na **PYTANIA PRÓBNE**:

Przy każdym pytaniu masz do przeczytania dwa zdania - zaznacz kółkiem to, które **NAJBARDZIEJ DO CIEBIE PASUJE**, tak jak na przykładzie poniżej:

<b>Niektóre dzieci mają jeden nos</b>	<b>ALE</b>	<b>Niektóre dzieci mają trzy nosy</b>
<input type="checkbox"/> <b>ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie</b>	<input type="checkbox"/> <b>RACZEJ PASUJE do mnie</b>	<input type="checkbox"/> <b>ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie</b> <input type="checkbox"/> <b>RACZEJ PASUJE do mnie</b>

Kiedy już zaznaczysz zdanie, które bardziej pasuje do Ciebie, zdecyduj czy to zdanie **ZDECYDOWANIE PASUJE** czy **RACZEJ PASUJE** do Ciebie.

<b>Niektóre dzieci mają jeden nos</b>	<b>ALE</b>	<b>Niektóre dzieci mają trzy nosy</b>
<input type="checkbox"/> <b>ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie</b>	<input type="checkbox"/> <b>RACZEJ PASUJE do mnie</b>	<input type="checkbox"/> <b>ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie</b> <input type="checkbox"/> <b>RACZEJ PASUJE do mnie</b>

Oto kolejne przykładowe pytanie, na którym możesz poćwiczyć. Pamiętaj, że aby odpowiedzieć na pytanie musisz zrobić dwie rzeczy:

- 1) Najpierw zaznacz zdanie, które najbardziej pasuje do Ciebie.
- 2) Następnie zaznacz odpowiedź, określając czy to zdanie ZDECYDOWANIE PASUJE do Ciebie, czy RACZEJ PASUJE do Ciebie.

**Pytanie próbne nr 2:**

<b>Niektóre dzieci lubią grać na komputerze</b>	<b>ALE</b>	<b>Niektóre dzieci nie lubią grać komputerze</b>
<input type="checkbox"/> <b>ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie</b>	<input type="checkbox"/> <b>RACZEJ PASUJE do mnie</b>	<input type="checkbox"/> <b>ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie</b> <input type="checkbox"/> <b>RACZEJ PASUJE do mnie</b>

## Które zdanie najbardziej pasuje do Ciebie?

Niektóre dzieci nie lubią gier ruchowych	ALE	Niektóre dzieci naprawdę lubią gry ruchowe
<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie <input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie

Niektóre dzieci są dobre w grach ruchowych	ALE	Niektórym dzieciom gry ruchowe sprawiają trudność
<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie <input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie

Niektóre dzieci nie czerpią radości z uprawiania sportu	ALE	Niektóre dzieci dobrze się bawią uprawiając sport
<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie <input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie

Niektóre dzieci dobrze sobie radzą w większości sportów	ALE	Niektóre dzieci czują, że nie są dobre w sporcie
<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie <input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie

Niektóre dzieci nie lubią uprawiać sportu	ALE	Niektóre dzieci naprawdę lubią uprawiać sport
<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie <input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie

Niektóre dzieci z łatwością uczą się gier ruchowych	ALE	Niektóre dzieci mają trudności w uczeniu się gier ruchowych
<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie	<input type="checkbox"/> ZDECYDOWANIE PASUJE do mnie <input type="checkbox"/> RACZEJ PASUJE do mnie

**Świetnie Ci idzie!**

Mamy jeszcze tylko kilka pytań.

## Dlaczego jesteś aktywny fizycznie?

Chłopcy i dziewczęta mogą być **aktywni fizycznie** w różny sposób:

- Ćwicząc (np. spacerując, dbając o kondycję fizyczną lub ćwicząc podczas lekcji WF)
- Bawiąc się i grając na świeżym powietrzu (np. bawiąc się w parku)
- Uprawiając sport (np. grając piłkę nożną, tenisa, hokeja, tańcząc lub pływając).

Poniżej podajemy kilka powodów, dla których możesz być aktywny/a fizycznie. Przeczytaj każde zdanie i zaznacz, na ile jest ono dla Ciebie prawdziwe.

Jestem aktywny/a fizycznie, ponieważ...					
	Nieprawda	Nie do końca prawda	Czasami prawda	Często prawda	Zdecydowanie prawda
Dobrze się bawię będąc aktywnym/ą fizycznie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktywność fizyczna sprawia mi przyjemność	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lubię być aktywny/a fizycznie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Co sądzisz o swojej aktywności fizycznej?

Kolejna część zawiera kilka zdań opisujących jak dziewczęta i chłopcy postrzegają swoją AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ (np. w grach ruchowych, zabawach na świeżym powietrzu i podczas uprawiania sportu).

Przeczytaj każde ze zdań i odpowiedz, jak bardzo pasują do Ciebie.

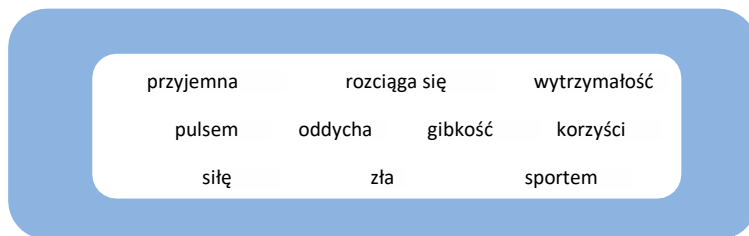
	Zdecydowanie do mnie nie pasuje	Raczej do mnie nie pasuje	Czasem do mnie pasuje	Raczej do mnie pasuje	Zdecydowanie do mnie pasuje
Jeśli chodzi o gry ruchowe, to myślę, że jestem całkiem niezły/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myślę, że w porównaniu do innych dzieci dobrze radzę sobie w grach ruchowych	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeśli chodzi o bycie aktywnym/ą fizycznie, to mam dobre umiejętności	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Co wiesz na temat aktywności fizycznej?

Przy każdym pytaniu zaznacz tylko jedną odpowiedź.

1. Ile minut każdego dnia Ty i Twój rówieśnik powinniście poświęcić na aktywność fizyczną, która powoduje szybsze bicie serca i przyspieszony oddech, jak np. szybki marsz, taniec, gry i zabawy, bieganie? Policzone łączny czas aktywności w szkole, w domu i na podwórku.
  - a) 20 minut
  - b) 30 minut
  - c) 60 minut, czyli 1 godzinę
  - d) 120 minut, czyli 2 godziny
2. Istnieje wiele różnych rodzajów sprawności fizycznej. Jeden z nich nazywany jest wytrzymałością tlenową lub wydolnością krążeniowo-oddechową. Wytrzymałość tlenowa oznacza:
  - a) To, jak dobrze nasze mięśnie potrafią pchać, ciągnąć lub rozciągać się
  - b) To, jak skutecznie nasze serce pompuje krew, a płuca dostarczają tlen
  - c) Posiadanie odpowiedniej wagi do swojego wzrostu
  - d) Naszą zdolność do uprawiania sportów, które lubimy
3. Siła mięśniowa lub wytrzymałość mięśniowa oznacza:
  - a) To, jak dobrze nasze mięśnie potrafią pchać, ciągnąć lub rozciągać się
  - b) To, jak skutecznie nasze serce pompuje krew, a płuca dostarczają tlen
  - c) Posiadanie odpowiedniej wagi do swojego wzrostu
  - d) Naszą zdolność do uprawiania sportów, które lubimy
4. Gdybyś chciał/a **ROZWINĄĆ JAKĄŚ UMIEJĘTNOŚĆ ZWIĄZANĄ ZE SPORTEM** (jak kopanie i chwywanie piłki), jaka byłaby **NAJLEPSZA** metoda, aby to osiągnąć?
  - a) Przeczytać książkę o kopaniu i chwywaniu piłki
  - b) Począkać, aż będę starszy/a
  - c) Spróbować ćwiczyć lub być bardziej aktywnym fizycznie
  - d) Obejrzeć filmik, wziąć udział w lekcji lub poprosić trenera, aby nauczył Cię jak kopać i chwywać piłkę

5. W poniższej historii o Julce brakuje kilku słów. Aby uzupełnić puste pola, wybierz słowa z okienka poniżej. Każde puste pole może zostać wypełnione tylko jednym słowem. Jest więcej słów niż pustych miejsc, więc nie wszystkie słowa zostaną wykorzystane.



Julka stara się być aktywna fizycznie każdego dnia. Codzienne bieganie jest dobre dla jej serca i płuc. Julka uważa, że aktywność fizyczna jest \_\_\_\_\_ i przynosi dużo \_\_\_\_\_. Na treningach swojej drużyny sportowej Julka dużo biega, aby poprawić swoją \_\_\_\_\_. Razem z drużyną wykonują również ćwiczenia takie jak pompki i przysiady, aby zwiększyć \_\_\_\_\_.

Na koniec treningu, Julka \_\_\_\_\_ aby poprawić gibkość i obniżyć tętno. Po ćwiczeniach Julka kontroluje swoje tętno, które nazywane jest również \_\_\_\_\_.

6. Przez ile dni w ciągu ostatniego tygodnia (7 dni) byłeś/aś aktywny/a fizycznie przez co najmniej 60 minut dziennie? Weź pod uwagę aktywność fizyczną, która sprawiła, że twoje serce biło szybciej lub przez jakiś czas trudniej było Ci złapać oddech.

Byłem/am aktywny/a przez      0      1      2      3      4      5      6      7      dni

## Powiedz nam coś o sobie!

W każdym pytaniu zaznacz jedną odpowiedź.

### Do której klasy chodzisz?

Jeśli nie chodzisz teraz do szkoły, zakreśl, do której klasy będziesz chodził/a, kiedy pójdziesz do szkoły.

0   1   2   3   4   5   6

### Czy jesteś:

Chłopcem

Dziewczyną

### W którym miesiącu się urodziłeś/aś?

Sty   Lut   Mar   Kwi   Maj   Cze   Lip   Sie   Wrz   Paź   Lis   Gru

### Ile masz lat?

5   6   7   8   9   10   11   12   13   14   15

Napisz swoje imię i nazwisko: .....

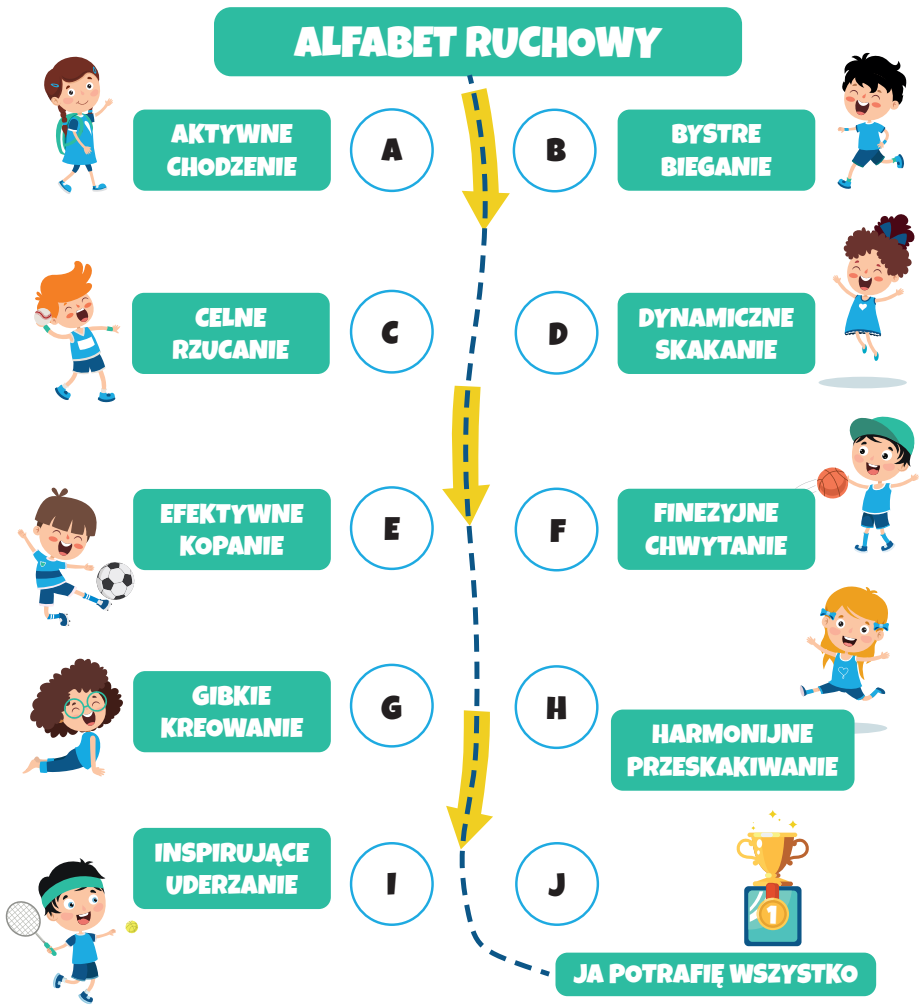
Napisz nazwę i numer swojej szkoły: .....

Dziękujemy za Twoje odpowiedzi na nasze pytania!





## NARZĘDZIE DO NAUCZANIA, UCZENIA SIĘ I EWALUACJI



**PRZYGOTUJ DZIECI DO AKTYWNEGO I ZDROWEGO STYLU ŻYCIA!**

