

Krzysztof Warchoń, Adam Kozubal,
Paweł Ostrowski, Marian Rzepko

Lekcja wychowania fizycznego jako podstawowa forma organizacyjna szkolnej kultury fizycznej – teoria i praktyka

Wprowadzenie

Zasadniczym elementem systemu klasowo-lekcyjnego jest lekcja. Jak pisze Franciszek Bereźnicki, lekcja to „podstawowa jednostka zinstytucjonalizowanej formy organizacyjnej procesu dydaktycznego, podczas której nauczyciel w ściśle określonych ramach czasowych prowadzi zajęcia ze względnie stałą grupą uczniów, to jest klasą, zgodnie z planem zajęć, stosując różne metody i środki dydaktyczne, celem osiągnięcia założonych celów kształcenia”¹. W dotychczasowej literaturze dydaktycznej pojęcie lekcji doczekało się wielu interpretacji i określeń. Według Wincentego Okonia istotą lekcji jest proces nauczania – uczenia się, przebiegający w pewnych ramach czasowych, obejmujący uporządkowaną całość kolejnych czynności nauczycieli i uczniów, które są ukierunkowane na osiągnięcie zamierzonych celów². Czesław Kupisiewicz, podając definicję lekcji, zwraca też uwagę na wpływ lekcji na cały tok kształcenia, czyli na rozkład w czasie poszczególnych działów programu i związanych z nimi zadań dydaktycznych³. Dla Józefa Półturzyckiego lekcja jest swoistym aktem nauczania – uczenia się, który stanowi całą i zamkniętą oraz właściwie zbudowaną i celową jednostkę metodyczną, uwieńczoną określonym i pożądanym wynikiem kształcząco-poznawczym⁴. Przedstawione wybrane definicje lekcji podkreślają jej strukturę wewnętrzną, ramy czasowe, występowanie w procesie

¹ F. Bereźnicki, *Podstawy dydaktyki*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007, s. 314–315.

² W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 1996, s. 150–151.

³ C. Kupisiewicz, *Podstawy dydaktyki ogólnej*, Kraków 2013.

⁴ J. Półturzycki, *Dydaktyka dla nauczycieli*, Toruń 1997, s. 206.

kształcenia szeregu czynności nauczyciela i uczniów oraz nastawienie na realizację określonych celów poznawczych, kształcących i wychowawczych.

Lekcja – jej struktura, czynności, przebieg, realizacja celów operacyjnych – jest w dużym stopniu uwarunkowana istotą procesu kształcenia. Odmiennosc wewnętrznej struktury dydaktycznej lekcji może również zależeć od rodzaju przedmiotu nauczania, specyfiki zajęć, miejsca prowadzenia, wykorzystywanych środków dydaktycznych, jak również stosowanych określonych strategii nauczania – uczenia się. Takim specyficznym przykładem lekcji, której istota znacznie wykracza poza przyjęte dotychczas w dydaktyce ogólnej definicje jest lekcja wychowania fizycznego. Zamiarem autorów – w dalszej części opracowania – jest przedstawienie nowoczesnej struktury lekcji wychowania fizycznego w aspekcie realizacji podstawowych zadań dydaktycznych i wychowawczych.

Wewnętrzna budowa lekcji wychowania fizycznego – na przestrzeni kilkudziesięciu lat – doczekała się wielu opracowań zarówno pod względem teoretycznym, jak i metodycznym. Można powiedzieć, że tylko w odniesieniu do trójczłonowej koncepcji budowy jednostki lekcyjnej (część wstępna, główna i końcowa) była pełna zgodność teoretyków, metodyków i praktyków szkolnego wychowania fizycznego. Natomiast samo ujęcie toku lekcji czy zadań dydaktycznych oraz wychowawczych nie było już tak jednoznacznie definiowane i określane w literaturze merytorycznej i metodycznej. Występują w tej materii różnorodne ujęcia, przykładowe konstrukcje lekcji, specyficzne toki zajęć oraz autorskie propozycje realizacji zadań lekcji wychowania fizycznego. W tym miejscu warto przytoczyć wybrane definicje toku lekcji wychowania fizycznego.

Dla Adama Kalinowskiego tok lekcji wychowania fizycznego orientacyjnie wskazuje sposób doboru materiału ćwiczebnego w celu zapewnienia możliwie jak najwszechstronniejszego oddziaływania na ustrój ćwiczącego. Z kolei Janina Kutzner uważa, że tok lekcji wychowania fizycznego służy przestrzeganiu zasad budowy lekcji. W ten sposób można określić pewne ramy lekcji, a ma to znaczenie dla prawidłowej budowy jednostki metodycznej. Rozumienie toku lekcyjnego jako pewnych ogólnych wytycznych, podanych w formie przejrzystego schematu składającego się z trzech części, proponuje Ludwik Denisiuk. Stanisław Strzyżewski definiuje tok lekcji wychowania fizycznego jako ciąg określonych zadań pedagogicznych⁵. W ujęciu Michała Bronikowskiego tok „jest zbiorem

⁵ S. Strzyżewski, *Proces wychowania w kulturze fizycznej wydanie drugie*, Warszawa 1990, s. 79.

następujących po sobie czynności nauczyciela i uczniów obejmujących ćwiczenia, zabawy, gry oraz elementy organizacyjno-metodyczne lekcji uwarunkowane przez dydaktyczno-wychowawcze treści i pedagogiczne zadania lekcji”⁶. Tok lekcji wychowania fizycznego można również rozumieć jako pewien schemat rozwiązania różnego rodzaju lekcji⁷. Józef Tatarczuk, pisząc o lekcji wychowania fizycznego, określa ją pewną logiczną całością, mającą określony porządek. Taki układ nazywa tokiem lekcyjnym. Stanowi on zatem pewien rodzaj schematu, szkieletu, w którym jest ustalona kolejność w jakiej ćwiczenia winny występować w trakcie zajęć. Tok spełnia więc rolę „busoli”, która wskazuje, jak wszechstronnie dobrać ćwiczenia, a także informuje o kolejności grup ćwiczeń, aby zapewnić racjonalny przebieg tzw. krzywej natężenia wysiłku podczas lekcji⁸. Zdaniem Lesława Lachowicza, każda lekcja wychowania fizycznego ma „określoną budowę i strukturę wewnętrzną oraz przebiega według pewnych ogólnych prawideł. Do podstaw wiedzy nauczyciela o lekcji i umiejętności praktycznego jej stworzenia należy rozumienie, które z tych czynników są stałe i niezmiennie, a które się różnią w setkach i tysiącach prowadzonych lekcji. Zrozumienie powyższego prowadzi bezpośrednio do uświadomienia sobie, co w każdej lekcji musi być zachowane i uwzględnione, a co można i należy zmieniać, rozwijać twórczo”⁹.

Z praktycznego punktu widzenia można przyjąć, że „tok lekcji wychowania fizycznego to przemyślany dobór określonych zadań dydaktyczno-wychowawczych, podporządkowanych celom jednostki metodycznej, uwzględniających zasady budowy lekcji wychowania fizycznego i zapewniających możliwie optymalne warunki dla rozwoju osobowościowego, fizycznego i motorycznego ćwiczących”¹⁰.

W metodyce wychowania fizycznego przyjęto trójczłonową strukturę lekcji. Dlatego w budowie jednostki lekcyjnej wyróżniamy część wstępną, główną i końcową. Poszczególne części lekcji różnią się od siebie szczegółowymi zadaniami, treścią, organizacją oraz czasem trwania. Należy jednak podkreślić, że struktura lekcji jest podrzędna wobec zadań lekcji¹¹.

⁶ M. Bronikowski (red.), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, Poznań 2002, s. 40.

⁷ M. Janikowska-Siatka, *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego*, Kraków 2006, s. 10.

⁸ J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania fizycznego. Zagadnienia wybrane*, Zielona Góra 2004, s. 124.

⁹ L. Lachowicz, *Metodyka wychowania fizycznego. Część I*, Gdańsk 1995, s. 59.

¹⁰ W. Pańczyk, K. Warchoń, *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, Rzeszów 2008, s. 113.

¹¹ L. Lachowicz, *op. cit.* (*Metodyka...*), s. 77.

Zadania dydaktyczno-wychowawcze części wstępnej lekcji wychowania fizycznego

Część wstępna lekcji wychowania fizycznego trwa od 10 do 15 minut. Jej zadaniem jest zorganizowanie grupy do zajęć, przedstawienie podstawowych informacji dotyczących lekcji, wywołanie odpowiedniej atmosfery i nastroju do ćwiczeń oraz wszechstronne przygotowanie psychofizyczne do głównych zadań lekcji. Podstawowe zadania pedagogiczne części wstępnej obejmują:

1. Przeprowadzenie zbiórki.
2. Kontrolę stanu zdrowia i samopoczucia oraz przygotowania do lekcji.
3. Podanie tematu lekcji (zadań wiodących – głównych).
4. Omówienie pozostałych celów lekcji dotyczących: motoryczności, umiejętności, wiadomości, postaw i zdrowia (np. zagadnień edukacji zdrowotnej).
5. Motywację do aktywnego i świadomego uczestnictwa w lekcji.
6. Rozgrzewkę – psychomotoryczne przygotowanie do lekcji.

Ad. 1. Niemal 99% nauczycieli wychowania fizycznego w Polsce rozpoczyna każde spotkanie lekcyjne z dziećmi i młodzieżą od przeprowadzenia zbiórki – niezależnie od etapu edukacji. Jest to bardzo ważny moment organizacyjny, który często decyduje o dalszym przebiegu lekcji. Mamy tu na uwadze np. nieodpowiednie zachowanie się grupy ćwiczebnej, które może spowodować niepotrzebną frustrację prowadzącego zajęcia i tym samym warunkować realizację kolejnych zadań lekcji. Do zorganizowania zbiórki wykorzystujemy najczęściej formy porządkowe – ustawienia podstawowe (por. formy organizacyjne procesu wychowania fizycznego). Chcemy jednak w tym miejscu zaznaczyć, że lekcję wychowania fizycznego można rozpocząć także od zbiórki w siadzie na ławeczce, w luźnym ustawieniu czy w marszu. Wszystko to zależy od kreatywności i innowacyjności nauczyciela. Z kolei niekonwencjonalne rozwiązania są dobrze odbierane przez ćwiczących. Wynika to m.in. z wieloletnich doświadczeń pedagogicznych autorów niniejszego opracowania. Realizacja pierwszego zadania wstępnej części lekcji może obejmować również:

- właściwe powitanie grupy ćwiczebnej,
- wstępną analizę stanu emocjonalnego oraz psychofizycznego grupy czy poszczególnych osób,
- wprowadzenie pozytywnego nastroju,
- krótką rozmowę z klasą na tematy nie zawsze związane z samą lekcją wychowania fizycznego,
- komentarz nauczyciela do bieżących wydarzeń sportowych o zasięgu świa-

towym, kontynentalnym, narodowym, regionalnym, lokalnym, a nawet szkolnym,

- poinformowanie grupy o ważnych wydarzeniach rekreacyjno-sportowych związanych ze szkolną kulturą fizyczną.

Ad. 2. Kontrola stanu zdrowia, samopoczucia i przygotowania do lekcji mieszczą się w szerokim ujęciu funkcji zdrowotnej lekcji wychowania fizycznego. Jest to bardzo ważna czynność pedagogiczna nauczyciela, ponieważ ma bezpośredni lub pośredni związek ze zdrowiem ćwiczących oraz ich bezpiecznym uczestnictwem w lekcji. Jeżeli zadania lekcji są nadrzędne w odniesieniu do jej struktury, to zdrowie dzieci czy ich bezpieczny udział w zajęciach jest ponad inne elementy organizacji lekcji. Uważamy, że brak tejże świadomości u niektórych nauczycieli wychowania fizycznego doprowadził już do wielu niebezpiecznych wypadków, kontuzji, urazów, a nawet utraty życia ćwiczących. Stąd też właściwa kontrola stanu zdrowia, samopoczucia i przygotowania do lekcji musi być realizowana, np. poprzez:

- sprawdzenie zaświadczeń lekarskich,
- wywiad z higienistką szkolną,
- rozmowę z rodzicami lub prawnymi opiekunami nt. stanu zdrowia ich dziecka,
- weryfikację zwolnień od rodziców i prawnych opiekunów,
- samodzielne zwolnienie ucznia przez nauczyciela z zajęć w przypadku wizualnego stwierdzenia jego złego samopoczucia,
- zwolnienie ćwiczącego z zajęć na jego prośbę ze względu na stan zdrowia,
- zwolnienie ucznia z części zadań lekcji, które byłyby niebezpieczne dla jego zdrowia lub życia (po wcześniejszej konsultacji z lekarzem, rodzicem lub prawnym opiekunem),
- zwrócenie uwagi na strój ćwiczących w kontekście ich bezpiecznego udziału w zajęciach,
- niedopuszczanie do sytuacji, w której uczniowie ćwiczą w zegarkach, niewłaściwym obuwiu, niesportowym stroju, pierścionkach, bransoletkach, kolczykach, bez spiętych włosów itd.

Ad. 3. Temat lekcji wychowania fizycznego dotyczy najczęściej wiodących – głównych zadań lekcji (celów operacyjnych zajęć). Dlatego przy formułowaniu tematu lekcji wskazać trzeba na konkretny aspekt kształtowania instrumentalnych dyspozycji osobowościowych (fizycznego kształcenia) lub kierunkowych dyspozycji osobowościowych, czyli wychowania. Z tego też powodu poprawnie formułowane tematy lekcji wychowania fizycznego będą dotyczyć następujących zagadnień:

- kształtowania zdolności kondycyjnych (np. „Rozwijanie szybkości poprzez gry i zabawy ruchowe”),
- kształtowania zdolności koordynacyjnych (np. „Doskonalenie kozłowania w koszykówce z wykorzystaniem dwóch piłek”),
- rozwijania gibkości (np. „Poznajemy zestaw ćwiczeń kształtujących gibkość”),
- wprowadzania nowych elementów technicznych (np. „Nauka rzutu z biegu w piłce ręcznej”, „Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię ustawioną wszerek”),
- nauczania lub doskonalenia taktyki gry (np. „Nauka ataku szybkiego w piłce nożnej”, „Nauka obrony strefowej w piłce ręcznej”),
- wprowadzania nowych form zabaw ruchowych (np. „Nauka zabawy powódź”),
- kształtowania sprawności i wydolności fizycznej poprzez różnorodne formy aktywności ruchowej (np. „Rozwijanie wytrzymałości i wydolności fizycznej poprzez marszobiegi w terenie”),
- występowania specyficznych funkcji wychowania fizycznego (np. „Hartowanie organizmu poprzez gry i zabawy ruchowe na śniegu”),
- nauki specyficznych metod wychowania fizycznego (np. „Poznajemy metodę obwodowo-stacijną w treningu siłowym”),
- wykorzystania przyborów i urządzeń do kształtowania sprawności fizycznej (np. „Ćwiczenia z piłką lekarską jako środek wspomagający w kształtowaniu siły ramion”),
- zdrowia, higieny, bezpieczeństwa (np. „Zapoznanie z regulaminem krytej pływalni”, „Uczymy się sposobów pomocy i asekuracji przy ćwiczeniach gimnastycznych”),
- samokontroli i samooceny (np. „Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej z zastosowaniem Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory”),
- organizacji i prowadzenia zajęć (np. „Sami przygotowujemy i prowadzimy rozgrzewkę do lekcji”).

Ad. 4. Zdecydowana większość nauczycieli wychowania fizycznego na podaniu tematu lekcji kończy w zasadzie realizację czynności informujących w części wstępnej lekcji. Naszym zdaniem jest to błąd w sztuce dydaktycznego postępowania, ponieważ pozostałe cele, odnoszące się na przykład do kształtowania sprawności fizycznej, postaw, wiadomości, są tak samo ważne jak temat obejmujący nauczanie lub doskonalenie określonych umiejętności ruchowych. Dlatego w części wstępnej należy omówić wszystkie szczegółowe zadania dydaktyczne i wychowawcze, tak aby ćwiczący mieli pełny obraz tego, czego będą się uczyli, w jakim celu, przy zastosowaniu jakich metod, form i środków oraz w jaki sposób ta konkretna lekcja może mieć wpływ

na ich wszechstronny rozwój. Inaczej mówiąc, jeżeli tematem lekcji będzie sprawdzian biegu na 1000 m, to uczeń powinien wiedzieć: czy zaliczenie tego dystansu jest podyktowane kolejną eliminacją do reprezentacji szkoły w celu jej reprezentowania na zawodach szkolnych różnych szczebli, czy ma to być sprawdzian dla porównania swojego poprzedniego wyniku, czy ma to służyć tylko poprawie wytrzymałości i wydolności fizycznej, a może chodzi o rozbudzenie zamiłowania do biegania jako jednej z najprostszych, ale najbardziej efektywnych form aktywności fizycznej. Stąd prawidłowo przeprowadzone czynności informujące mogą mieć następującą postać: *Tematem dzisiejszej lekcji będzie nauka skoku wzwyż techniką „flop”. W tym celu poznacie ćwiczenia metodyczne, które pozwolą Wam opanować prawidłowe odbicie z jednej nogi i przerzut ciała tyłem do poprzeczki, poznacie także sposób wykonania prawidłowego rozbiegu. Ważnym zadaniem lekcji będą także ćwiczenia kształtujące skoczność. Z ostatnich lekcji przypomnimy sobie również technikę startu niskiego i przeprowadzimy konkurs na najszybszego sprintera w klasie. Po tych ćwiczeniach każdy z Was – dla utrwalenia techniki – wykona po trzy rzuty oszczepem z marszu. Z przepisów lekkoatletycznych zapamiętajcie sobie, że zawody w skoku wzwyż dla konkretnego zawodnika trwają do momentu, aż trzykrotnie w próbach następujących po sobie strąci poprzeczkę. Natomiast drugą i trzecią próbę można przenieść na wyższą wysokość. Pierwszym i na razie jedynym polskim mistrzem olimpijskim w skoku wzwyż był Jacek Wszola na IO w Montrealu. Proszę wszystkich o kulturalny doping w trakcie wykonywania skoku przez kolejnych ćwiczących. Najlepsi z Was na dzisiejszych i kolejnych zajęciach będą powołani do reprezentacji szkoły na indywidualne mistrzostwa powiatowe w lekkoatletyce, natomiast wszyscy pozostali otrzymają pozytywne oceny za aktywny udział i osiągnięty własny wynik.*

Ad. 5. Niewątpliwie bardzo ważnym zadaniem wstępnej części lekcji jest motywacja do aktywnego i świadomego udziału w zajęciach. Niektóre treści programu wychowania fizycznego, jak np. gimnastyka czy lekkoatletyka, powodują u ćwiczących niechęć i brak motywacji do jakiegokolwiek zaangażowania, co w konsekwencji może prowadzić do trudności wychowawczych i dydaktycznych. Z tego też względu, realizując jedną z podstawowych zasad nauczania – uczenia się, czyli zasadę świadomości i aktywności, powinnością pedagogiczną każdego nauczyciela jest właściwa motywacja do świadomego

i aktywnego udziału w realizowanych zajęciach. Można to osiągnąć poprzez:

- dobór atrakcyjnych form, metod i środków prowadzenia zajęć,
- wykorzystanie interesujących przyborów i przyrządów,
- ukazanie utylitarnych wartości celów operacyjnych lekcji,
- motywujący sposób nagradzania, kontrolowania i oceniania uczniów,
- realizację trudnych i mniej interesujących ćwiczeń na przemian z ćwiczeniami atrakcyjnymi,
- stawianie przed uczniami zadań problemowych,
- podkreślanie w czasie zajęć nawet najmniejszych osiągnięć i postępów ćwiczącego,
- ukazywanie pewnych związków pomiędzy praktycznym działaniem a teorią wychowania fizycznego,
- uczenie metod kształtowania sprawności fizycznej,
- przydzielanie ćwiczącym dodatkowych ról i funkcji itp.

Ad. 6. Psychomotoryczne przygotowanie do realizacji zadań głównych lekcji rozpoczyna aktywność fizyczną dzieci i młodzieży w trakcie zajęć. Ta część lekcji przez nauczycieli i uczniów nazywana jest rozgrzewką, a w przypadku prowadzenia zajęć z gimnastyki podstawowej – ćwiczeniami kształującymi. Głównym zadaniem rozgrzewki jest harmonijne i stopniowe przygotowanie organizmu, jego poszczególnych układów, narządów i organów, do wysiłku. Forma =i treść rozgrzewki, czyli objętość, intensywność, zasób ćwiczeń czy czas ich trwania zależą m.in. od wieku, płci, typu budowy, indywidualnych upodobań, a także od temperatury otoczenia, stanu pogody, rodzaju wysiłku, warunków materialnych itd. Stąd trudno mówić o recepcji na uniwersalny model rozgrzewki. Ważne są natomiast jej podstawowe zasady, w oparciu o które można realizować konkretny zasób ćwiczeń. Poniżej prezentujemy własny układ rozgrzewki, która sprawdza się doskonale w perspektywie kilkunastoletnich doświadczeń praktycznych autorów opracowania:

- zabawa o charakterze ożywiającym lub trucht,
- ćwiczenia RR w biegu lub marszu,
- ćwiczenia NN w biegu lub w marszu,
- ćwiczenia szyi w miejscu w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,
- ćwiczenia T w miejscu w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,
- ćwiczenia w podporach,

- ćwiczenia w leżeniu przodem i tyłem,
- ćwiczenia w podskokach i skokach,
- indywidualna aktywność ucznia.

Ze względu na ich charakter ćwiczenia w rozgrzewce możemy podzielić na:

- ćwiczenia ogólnorozwojowe,
- ćwiczenia ukierunkowane,
- ćwiczenia specjalistyczne.

Zadaniem ćwiczeń ogólnorozwojowych, jak sama nazwa wskazuje, jest wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku. Natomiast ćwiczenia ukierunkowane są wykonywane ze względu na rodzaj zadania głównego, są one w pewnym sensie ćwiczeniami pośrednio przygotowującymi do wykonania zadania głównego, np. wyrzuty obunóż w tył z przysiadu podpartego do podporu, leżąc przodem i z powrotem do przysiadu podpartego – przygotowują do nauki skoku kucznego przez skrzynię lub kozła. Z kolei ćwiczenia specjalistyczne można zaliczyć do ćwiczeń bezpośrednio wykorzystywanych w metodyce nauczania określonej umiejętności ruchowej, np. leżenie przewrotne – w metodyce nauczania przewrotu w przód i w tył. Dla podniesienia atrakcyjności rozgrzewki warto także wykorzystywać przybory lub prowadzić ćwiczenia rozgrzewające na różnego rodzaju przyrządach. Czas rozgrzewki zawiera się najczęściej w przedziale od 10 do 15 minut i zależy głównie od charakteru ćwiczeń, które będą realizowane w części głównej. Należy również pamiętać, że dobrze przeprowadzona rozgrzewka chroni ćwiczących przed kontuzjami i urazami¹².

Zadania dydaktyczno-wychowawcze głównej części lekcji wychowania fizycznego

W części głównej lekcji wychowania fizycznego realizujemy zadania wiodące i dodatkowe, które są wynikiem przyjęcia określonych celów. Aktualnie są to wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej wychowania fizycznego. Zadania te kształtują rozwój fizyczny i motoryczny, prawidłową postawę ciała ćwiczących, rozwijają inwencję twórczą, przygotowują do kreatywnych postaw w odniesieniu do zdrowia i sprawności. Inne ważne zadania głównej części lekcji to kontrola i ocena realizacji celów dydaktycznych i wychowawczych, samokontrola i samoocena sprawności fizycznej oraz umiejętności ruchowych, kształtowanie osobowości ćwiczących, jak również ukierunkowany i intencjonalny przekaz podstawowej wiedzy związanej z kulturą fizyczną.

¹² K. Warchoń, *Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego*, Rzeszów 2015, s. 73–78.

Część główna lekcji trwa na ogół od 20 do 25 minut. Mając na względzie istotę reformy programowej (wprowadzonej od 2017 roku), nauczyciele wychowania fizycznego w części głównej powinni także realizować treści z edukacji zdrowotnej. Występuje zatem potrzeba wykorzystywania wielu metod dydaktycznych, wykraczających znacznie poza obszar metod służących nauczaniu lub kształtowaniu samych tylko nawyków ruchowych. Jest to pewne *novum* w szkolnej edukacji fizycznej, co do którego wielu nauczycieli wychowania fizycznego nie do końca ma pełne przekonanie. Zadania części głównej to:

- nauczanie i doskonalenie umiejętności ruchowych (użytecznych, sportowych i rekreacyjnych),
- podnoszenie poziomu zdolności motorycznych,
- realizacja zadań problemowych i kreatywnych,
- diagnozowanie i ocena rozwoju fizycznego, motorycznego oraz wiadomości uczniów,
- samokontrola i samoocena,
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała (ćwiczenia korekcyjne),
- rozwijanie właściwych nawyków higienicznych i postaw prozdrowotnych,
- zapoznanie uczniów ze sposobami asekuracji współwzajemnych i samoasekuracji,
- ukazywanie dzieciom i młodzieży zasad dobrej współpracy, samodzielności i wartościowania,
- realizowanie treści z edukacji zdrowotnej,
- nauczanie zasad fair play,
- wdrażanie ćwiczących do szlachetnej rywalizacji sportowej,
- organizowanie klasowych lub międzyklasowych zawodów i rozgrywek sportowych,
- prowadzenie form turystyki aktywnej,
- uczestniczenie w ważnych dla środowiska wydarzeniach związanych ze sportem lub z rekreacją,
- promowanie aktywności fizycznej, sportu i rekreacji w środowisku szkolnym, np. poprzez przygotowanie gazetek, artykułów, prowadzenie wywiadów,
- kontrola stanu zdrowia lub postawy ciała uczniów, np. przesiewowe badania w kierunku utworzenia grup korekcyjnych oraz kompensacyjnych.

Należy podkreślić, że główna część lekcji ze względu na ćwiczenia o największym obciążeniu fizycznym i psychicznym uważana jest za najtrudniejszą. Występuje w niej duża różnorodność działania, która jest specyficzna dla poszczególnych typów lekcji. Przebieg zadań ruchowych w części głównej będzie w dużym stopniu zależał od rodzaju formy aktywności fizycznej¹³.

¹³ K. Warchoł, *op. cit.* (*Podstawy metodyki...*), s. 79–80.

Zadania dydaktyczno-wychowawcze końcowej części lekcji wychowania fizycznego

Część końcowa lekcji trwa od 3 do 5 minut. Jej podstawowym zadaniem jest doprowadzenie organizmu ćwiczącego do względnego uspokojenia. Należy w tej części stosować ćwiczenia w marszu i miejscu, w pozycjach, które mają pozytywny wpływ na wypoczynek lub korektę postawy ciała. Mogą to być również ćwiczenia i zabawy o charakterze rozluźniającym, relaksującym czy relaksacyjnym. Zadaniem części końcowej jest także podsumowanie zajęć, uporządkowanie obiektu, zachęcanie do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Szczegółowe zadania realizowane w części końcowej to:

- uporządkowanie obiektu (miejsca lekcji),
- zorganizowanie zbiórki,
- omówienie stopnia realizacji celów i zadań lekcji,
- ustosunkowanie się do zachowania uczniów,
- wyróżnienie najlepiej ćwiczących,
- wskazówki dydaktyczne dotyczące metod, form i środków pracy nad umiejętnościami ruchowymi i sprawnością fizyczną dla ćwiczących, którzy mają określone trudności i problemy w opanowaniu podstawowych treści programowych,
- dostrzeganie postępu w zakresie indywidualnego usprawniania u wszystkich uczniów – szczególnie u tych z obniżonym poziomem sprawności i aktywności fizycznej,
- przekaz wiadomości,
- edukacja zdrowotna,
- kontrola wiedzy teoretycznej – przekazywanej w trakcie zajęć,
- ewaluacja lekcji,
- zachęcanie do ćwiczeń w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym (np. ruchowe zadania domowe)¹⁴.

Podsumowanie

Zaprezentowane zadania poszczególnych części lekcji wychowania fizycznego zostały przedstawione w taki sposób, aby zapewnić właściwą realizację celów kierunkowych, instrumentalnych, etapowych oraz operacyjnych procesu kształcenia i wychowania fizycznego.

¹⁴ *Ibidem*, s. 80–81.

Omówiona w artykule nowoczesna struktura lekcji wychowania fizycznego w ujęciu realizacji specyficznych zadań dydaktyczno-wychowawczych podkreśla specyfikę oraz odmienność tego rodzaju zajęć od innych przedmiotów szkolnych czy typów edukacji. Autorzy mają nadzieję, że zaprezentowana w opracowaniu tematyka pozwoli nauczycielom wychowania fizycznego w jeszcze większym stopniu wykorzystywać potencjał metodyczny, merytoryczny i organizacyjny każdej lekcji wychowania fizycznego.

dr Krzysztof Warchoł jest profesorem oświaty, doradcą metodycznym z wychowania fizycznego w PCEN przy PZPW, Oddział w Przemyślu

dr Adam Kozubal jest doradcą metodycznym z wychowania fizycznego w PCEN przy PZPW, Oddział w Tarnobrzegu

dr Paweł Ostrowski jest doradcą metodycznym z wychowania fizycznego w PCEN przy PZPW w Rzeszowie

dr Marian Rzepko jest doradcą metodycznym z wychowania fizycznego w PCEN przy PZPW, Oddział w Przemyślu