

"NIE TAKI W-F STRASZNY"- JAK ZACHĘCIĆ UCZNIA DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I POZA NIĄ - SZKOLENIE ONLINE -

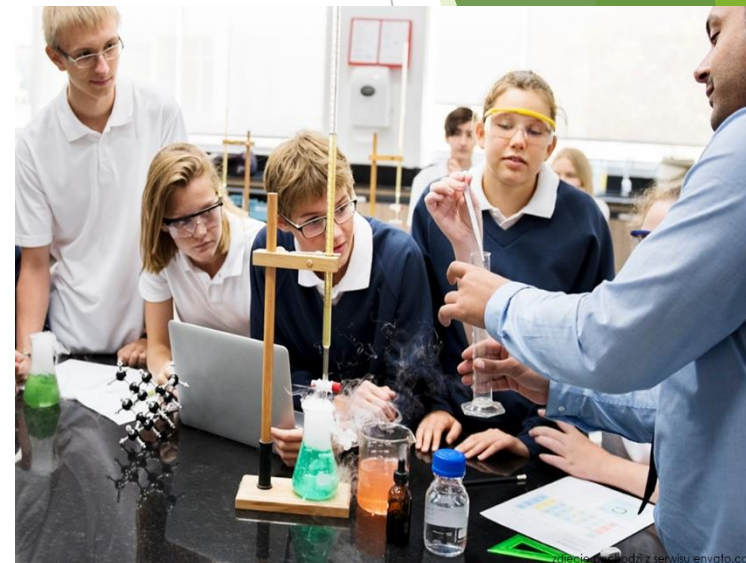


CO ZROBIĆ, KIEDY UCZEŃ NIE CHCE UCZESTNICZYĆ W LEKCJACH WF-U?



Czy wf to taka sama lekcja jak inne ?

Tak / Nie



Fajny WF - czyli jaki ?

- Kluczem do zaangażowania uczniów w czasie zajęć wychowania fizycznego są:
- stałe podnoszenie atrakcyjności zajęć wychowania fizycznego
- układanie ćwiczeń z uwzględnieniem stopnia trudności, możliwości oraz zainteresowań uczniów
- unikanie schematów
- różnicowane formy i metody pracy
- stosowanie różnorodnych przyrządów, przyborów sportowych i aplikacji sportowych



- angażowanie uczniów w samodzielne przeprowadzanie przez nich fragmentów lekcji
- motywowanie do różnorodnych form aktywności ruchowej poza lekcjami wychowania fizycznego
- organizowanie wycieczek, wyjazdów na mecze zespołów drużynowych
- organizowanie spotkań ze znanymi sportowcami i działaczami sportowymi
- właściwa, etyczna postawa nauczyciela na lekcji

WPŁYW NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA MOTYWACJĘ UCZNIÓW DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Jednym z ważnych czynników odpowiedzialnych za wyrabianie u uczniów pozytywnych postaw aktywnego życia jest szkoła, a wśród personelu dydaktycznego nikt inny jak nauczyciel wychowania fizycznego. Nauczyciel na lekcjach wychowania fizycznego oraz na innych zajęciach sportowo - rekreacyjnych powinien wszechstronnie przygotować uczniów w określony zasób niezbędnej wiedzy, aby później mógł sam podejmować działania służące podtrzymywaniu zdrowia, prawidłowego rozwoju oraz rozbudzaniu potrzeb do czynnego uczestnictwa we wszelkich formach aktywności fizycznej przez całe dalsze życie.

Wykres 1. Podstawowy model motywacji

Bodziec - potrzeba

Określone zachowanie

Cel pożądaný - efekt

Motywacja wewnętrzna

- Pobudza do działania.
- Jej przykładem jest zainteresowanie lub zamiłowanie do czegoś
- To ona pobudza do działania, które jest celem samym w sobie.
- Człowiek ćwiczy nie oczekując nagród, czy korzyści, lecz dla przyjemności i osiągnięcia dobrego wyniku.
- Wzbudzenie tej motywacji następuje, gdy człowiek dąży do zaspokojenia własnych potrzeb.
- Motywacja u dzieci i młodzieży różni się od motywacji dorosłych, ponieważ inne są ich potrzeby.
- U dzieci dominującą potrzebą jest zabawa, rozrywka, wyżycia się ruchowego, radości i poczucia własnej wartości.
- Umiejętnie wzbudzona motywacja zewnętrzna może przekształcić się w motywację wewnętrzną ucznia. Podobnie jest z emocjami.
- Umiejętne dobieranie systemu nagród i kar w szkole.

Motywacja zewnętrzna

Motywacja zewnętrzna stwarza zachętę do działania, które jest w jakiś sposób nagradzane lub które pozwala uniknąć kary, w szkole takiej motywacji sprzyja system nagród i kar oraz cały zbiór przepisów regulujących tok nauki.

Motywacja ta może być wzbudzana przez system kar lub nagród. Nagrody mogą zwiększyć prawdopodobieństwo występowania pożądanых zachowań i zostać skojarzone z pozytywnymi emocjami [Okoń, 1983]. Wśród motywów, które skłaniają do rozpoczęcia aktywności ruchowej można zaliczyć:

- potrzebę współzawodnictwa;



- uzyskiwanie lepszych wyników;



- sposobność realizacji własnych ambicji;



- dążenie do sukcesów;



- **względy zdrowotne.**



Innymi ważnymi motywami są:

- poczucie działania;



- zadowolenie z lekcji i osiągniętych wyników;



- możliwość kontaktów towarzyskich;



- korzyści materialne;



- wyższa samoocena.



**Motywacja jest, więc
wspierana przez towarzyszące
uprawianiu sportu przyjemne
odczucia, do których można
zaliczyć:**



- uczucie odprężenia psychicznego i wypoczynku;



- emocje towarzyszące współzawodnictwu;



- udział w zgrupowaniach, obozach oraz zawodach sportowych;



- satysfakcja z wygranej lub z osiągniętego wyniku sportowego;



- możliwość poruszania się;



- możliwość rozładowania negatywnych emocji, wyżycia się;



- obcowanie z przyrodą,
perspektywa poznawania różnych
miast i państw



Czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej

CZYNNIKI ZNIECHĘCAJĄCE

LENISTWO

BRAK CZASU



PRZELADOWANA SIATKA GODZIN W SZKOLE

Zbyt długi czas spędzony w szkole



BRAK WSPARCIA

ZE STRONY BLISKICH

NAUCZYCIELA

PREDYSPOZYCJE

MAŁE

BRAK



RÓWIEŚNICY

SPOTKANIA TOWARZYSKIE NIE
KONIECZNE SPORTOWE

WĘDRÓWKI PO GÓRACH , WYCIECZKI
PIESZE - NIELICZNI



CODZIENNE PROBLEMY

ZNIECHĘCENIE

ZMĘCZENIE

Czynniki zachęcające

ZACHĘCAJĄCE

SUKCESY

WIDOCZNE REZULTATY



WZGLĘDY ZDROWOTNE

LEPSZY STAN ZDROWIA



WZGLĘDY ESTETYCZNE

SPORTOWA SYLWETKA

Rola rodziców w wychowaniu do aktywności fizycznej

- wspólne, systematyczne spędzanie czasu wolnego jest okazją do bliskich i stałych kontaktów rodziców z dzieckiem;



- daje dziecku dobre samopoczucie, rozładowuje stres, przeciwdziałania agresji;



- rodzice są wzorem do naśladowania dla dzieci i mają największą możliwość zaszczepienia nawyków ruchowych;



- wpływa korzystnie na rozwój i zdrowie organizmu dziecka między innymi: układ ruchowy, krążenia, oddychania, nerwowy i pokarmowy;



Źródło: Pixabay.com



- zbyt mała ilość ruchu wpływa na powstawanie wielu chorób cywilizacyjnych.



Podsumowując środowisko szkolne i rodzinne powinno podjąć wspólny wysiłek w celu stworzenia niezbędnych warunków do rozwoju zainteresowań sportowych dzieci i młodzieży utwierdzając je w przekonaniu, że sport to dobra zabawa, która wpływa na wszechstronny rozwój organizmu. Z wiekiem wzrasta zakres ofert dla dzieci, rodzina nigdy jednak nie powinna czuć się zwolniona od wspólnego przebywania w czasie wolnym. Dlatego też rodzice powinni dawać swoim dzieciom dobry przykład. Udział rodziców w kreacji rodzinnych zainteresowań aktywnością ruchową może przejawiać się w różnych formach począwszy od gimnastyki porannej poprzez różne dyscypliny sportowe, dawanie przykładu, motywowanie, kształtowanie potrzeb. Dziecko, które obserwuje rodziców aktywnych ruchowo z pewnością włączy się do udziału w ćwiczeniach, tym samym wyrobi w sobie odpowiednie nawyki.

Badania przeprowadzone w szkole

Tabela . Opinia respondentów na temat prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela

Twoim zdaniem lekcje wychowania fizycznego do tej pory były:	dziewczęta		chłopcy		ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Urozmaicone i interesujące	2	6,7	8	38,1	10	19,6
Według jednego schematu	16	53,3	7	33,3	23	45,1
Nudne i nieciekawe	11	36,7	4	19,0	15	29,4
Nie mam zdania	1	3,3	2	9,5	3	5,8
					51	100

Tabela 2

Istotność lekcji wychowania fizycznego jako przedmiotu szkolnego zdaniem badanych

Czy według Ciebie lekcje wychowania fizycznego są ważnym przedmiotem w szkole?	dziewczęta		chłopcy		ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Tak, są ważne	4	13,3	10	47,6	14	27,5
Są średnio ważne	5	16,7	2	9,5	7	13,7
Inne przedmioty są ważniejsze	14	46,7	7	33,3	21	41,2
Nie są ważne	7	23,3	2	9,5	9	17,6
					51	100

Tabela 3

Świadomość tego, iż aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego rozwoju organizmu w deklaracjach respondentów.

Czy lekcje wychowania fizycznego uświadomiły Ci, że aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego rozwoju organizmu?	dziewczęta		chłopcy		ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Tak	9	30,0	13	62,0	22	43,1
Nie	16	53,3	3	14,3	19	37,3
Nie mam zdania	5	16,7	5	23,8	10	19,6
					51	100

Ocenianie na lekcji wf

Odpowiedzmy sobie na pytanie .

Dlaczego mimo czytelnego systemu oceniania uczniowie nadal często nie ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego ?



Ocenie podlega więc to, czy:

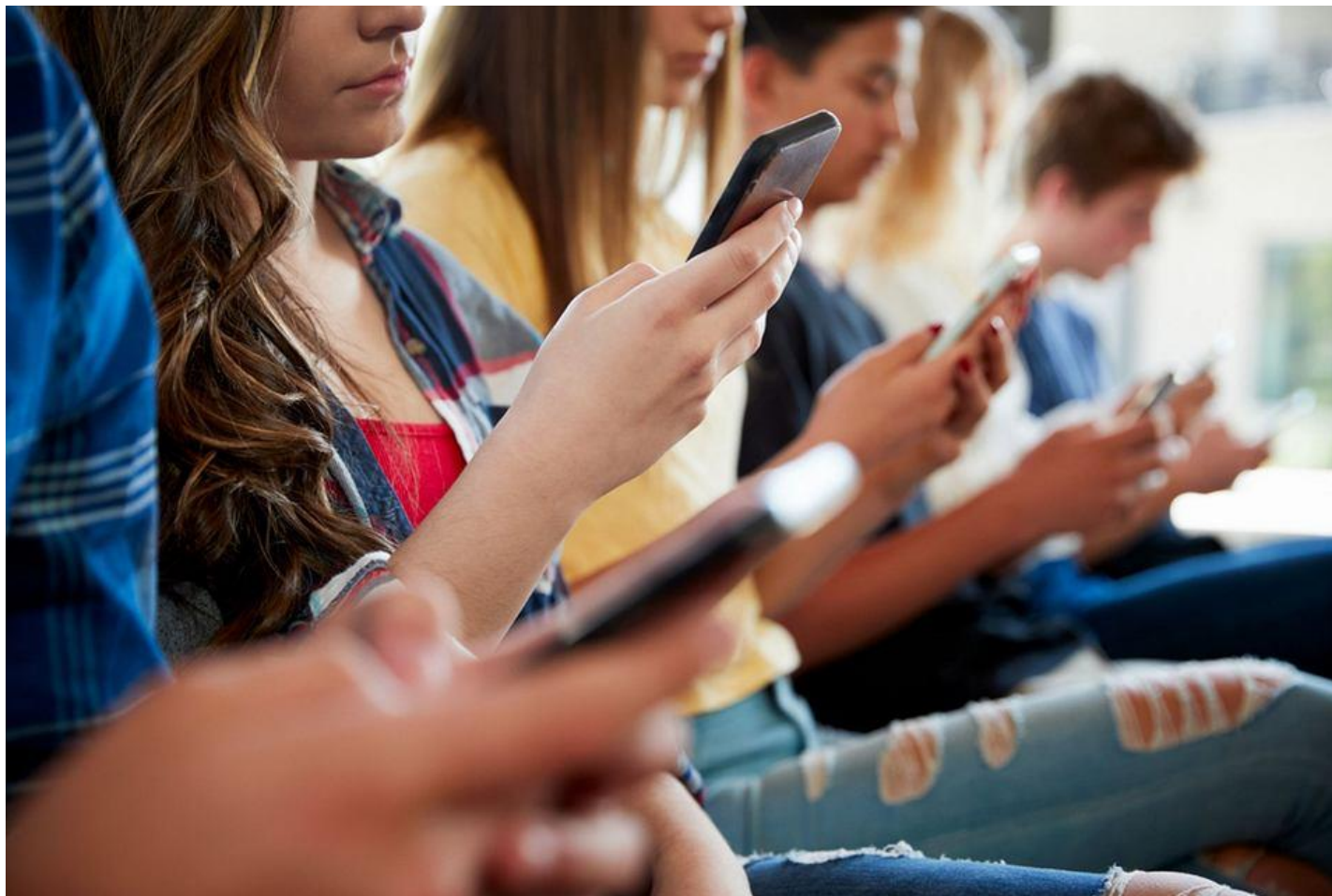
- uczeń wykazuje odpowiednie zaangażowanie podczas lekcji,
- osiąga wyniki adekwatne do jego możliwości,
- prezentuje właściwą postawę wychowawczą, stosunek do przedmiotu, innych uczniów, którą można określić jako „fair play”,
- regularnie uczestniczy w zajęciach, ma odpowiedni strój,
- bierze udział w imprezach sportowych, takich jak szkolny dzień sportu, turnieje międzyklasowe (zarówno jako uczestnik, jak i organizator lub sędzia),
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych,
- uczestniczy w rekreacyjnych zajęciach pozalekcyjnych,
- jest zaangażowany w działalność turystyczno-krajoznawczą szkoły?

Szukając odpowiedzi na pytanie o sens oceniania na zajęciach wychowania fizycznego, należałoby zastanowić się nad tym, jakie funkcje spełnia ocena z tego specyficznego przedmiotu?



WF dawniej a dziś

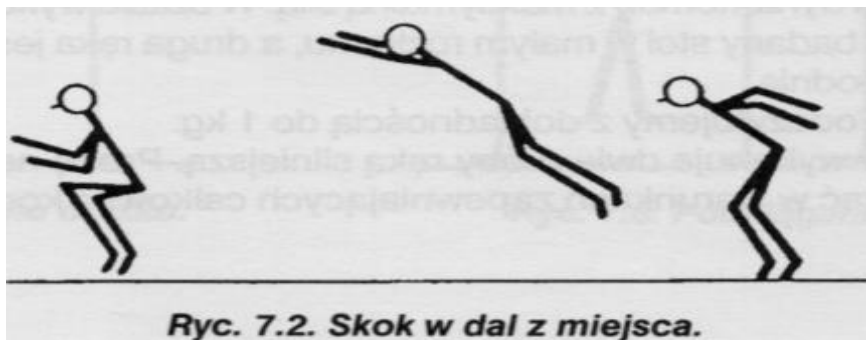
Nauczyciele obwiniają uczniów, rodzice nauczycieli, a wszyscy - komputer i telewizor.



Fakty (AWF Warszawa)

Skok w dal

Siedmioletni chłopiec w 1979 roku skakał w dal - z miejsca - średnio 129 cm. W 1989 r. - tyle samo. W 1999 - już tylko 119 cm. Teraz ledwo 100 cm! – a nawet mniej. Wynik siedmioletniej dziewczynki również się pogorszył - ze 122 do 95 cm



Ryc. 7.2. Skok w dal z miejsca.

Podobne pogorszenie obserwujemy po zakończeniu procesu dojrzewania - u 18-letnich chłopców i 16-letnich dziewcząt. Chłopcy spadli z 224 cm do 200.

Dziewczęta ze 173 do 152 cm.

A biologiczny potencjał jest coraz większy, bo dzieci są coraz lepiej rozwinięte, powinny osiągać lepsze rezultaty - komentuje dr Dobosz. Siedmiolatkom przybyło po 3 cm i ok. 2,5 kg. Nastolatkom - 3-4 cm i 6 kg (chłopcy) lub 3 kg (dziewczęta).



Wytrzymałość

Najbardziej spada dzieciom wytrzymałość - wynika z badań warszawskiej AWF. Siedmioletni chłopcy na przebiegnięcie 600 m potrzebowali 30 lat temu 3 minut i 5 sekund - teraz są aż o 39 sekund wolniejsi. **Dziewczynki zwolniły o 43 sekundy (z wyniku 3:16)**. Kiedy dzieci z przeszłości finiszowałyby w takim wyścigu na stadionie, to współczesne miałyby przed sobą całą ostatnią prostą i jeszcze pół wirażu.



U dziewcząt jest gorzej niż u chłopców

Degradacja sprawności u dziewcząt jest o 30 proc. większa niż wśród chłopców - podaje dr Dobosz z AWF. - Chłopcy mają naturalną skłonność do rywalizacji, kto szybszy, kto silniejszy, to ich ratuje. Dziewczynki wolą imponować urodą, ubraniem. Zawsze tak było? Kiedyś miały więcej prac domowych, jak zakupy, zmywanie. Teraz nawet takiej namiastki ruchu nie ma. Ruszają się tylko na dyskotecę i lekcjach WF-u.



Szybkość

Mali chłopcy biegają dziś 50 m w 11,7 s (o 1,1 s wolniej niż 30 lat temu). Dziewczynki 11,9 s (o 0,8 s wolniej). Duzi chłopcy w 7,6 s (o 0,2 s wolniej). Duże dziewczyny w 9,0 s (również o 0,2) wolniej. Tak wynika z badań warszawskiej AWF.



Zwis na drążku

Siedmiolatek był w stanie utrzymać zwis przez 17 s - dziś zaledwie przez 7 s. Siedmiolatka mogła wykonywać ćwiczenie przez 14 s - dziś tylko 6,5 s.

Nastolatek tylko przez ostatnie dziesięć lat (wcześniejszych danych brak) spadł z 32 do 27,5 s. Nastolatka z 19,5 do 11 s.



Przepisy prawne co do zwolnienia z wychowania fizycznego

Do tego, by uczeń był zwolniony z konieczności ćwiczenia na wf, wystarczy opinia lekarza rodzinnego. Przepis rozporządzenia w tej sprawie - mimo wcześniejszych zapowiedzi resortu edukacji - nie uległ zmianie. W tym roku zmienia się natomiast podstawa programowa oraz wprowadzony zostaje wymóg zdawania testów sprawnościowych. Te jednak nie wpływają na ocenę ucznia.

Czytaj więcej na Prawo.pl:

<https://www.prawo.pl/oswiata/zwolnienie-z-wf-rowniez-od-lekarza-rodzinnego,523250.html>



Co wpisuje się w opinii?

W ramach tej kwalifikacji lekarz określa zdolność do zajęć sportowych bez ograniczeń lub wskazuje konieczne modyfikacje, kierując się stanem zdrowia konkretnego ucznia. W niektórych sytuacjach, ze względu na bezpieczeństwo ucznia, istnieje konieczność wyeliminowania pewnych ćwiczeń, zmniejszenia lub zwiększenia ich intensywności, wprowadzenia dodatkowych form aktywności ruchowej.

Ze względu na stan zdrowia i predyspozycje, uczeń może być zakwalifikowany do jednej z poniższych grup:

- A** - zdolny do zajęć bez ograniczeń
- As** - zdolny do zajęć bez ograniczeń, uprawiający dodatkowo sport
- B** - zdolny do zajęć WF z ograniczeniami
- Bk** - zdolny do zajęć WF z ograniczeniami, wymagający dodatkowych zajęć ruchowych lub korekcyjnych
- C** - niezdolny do zajęć WF czasowo lub trwale
- C1** - niezdolny do zajęć WF, uczestniczący w zajęciach korekcyjnych



Minister sportu: 30 proc. polskich dzieci korzysta ze zwolnień lekarskich z WF; coś w systemie jest nie tak

Minister zaznaczył, że w tym celu należy działać dwutorowo. Z jednej strony „ograniczać wypisywane przez lekarzy lekką ręką zwolnienia”, a z drugiej „zachęcać dzieci do ćwiczeń poprzez atrakcyjność zajęć, zmianę systemu oceniania”. „Jeżeli my mówimy, że 30 proc. polskich dzieci korzysta ze zwolnień lekarskich, to sami lekarze powinni od dawna bić na alarm” - ocenił.



STATYSTYKI

Okolo 10 % uczniow nie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego

Ale sa szkoly w ktorych odsetek ten jest znacznie wyzszy



Zwolnienie z WF-u

Jesteś pewny, że pomagasz swojemu dziecku?

www.demotywatory.pl

PODSUMOWANIE

Problemy współczesnej szkoły

- Czasy w których my wychowywaliśmy się już nigdy nie wrócą - nauczycielu przestaw się na terażniejszość.
- Dostosuj wymagania edukacyjne i jednostki lekcyjne do grupy i jej możliwości.
- Pomimo braku zaplecza postaraj się by lekcja była możliwie ciekawa , nie narzekaj , bądź kreatywny.
- Unikaj schematów na lekcjach - wprowadzaj nowe rozwiązania.
- Oceniaj zgodnie z wymaganiami edukacyjnymi i według zasad przyjętych w szkole . Docień ucznia który mimo małych umiejętności sportowych jest ambitny i stara się na miarę swoich możliwości.
- Pamiętaj ,że to ty decydujesz jak lekcja będzie wyglądać , ale pozwól uczniom współdecydować - oni to docenią.
- Nie narzekaj na wszystko ,ty też masz wpływ na to by było lepiej.

Oby nie było tak



Dziękuję bardzo za uwagę

Dzieci rodzą się
ze skrzydłami,
nauczyciele
pomagają
im je rozwinąć.

- Janusz Korczak

