

# **PRELEKCJA DLA RODZICÓW NA TEMAT REALIZACJI 4-TEJ GODZINY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Proces uczenia i nauczania innych miał bezsprzecznie wielki wpływ na rozwój ludzkości. Planowe i nieplanowe zmiany środowiska funkcjonowania człowieka powodują, że znaczenie powyższego procesu nieustannie rośnie, a zatem celowość istnienia szkoły jest czymś oczywistym. We współczesnym świecie zdobyta w szkole wiedza bardzo szybko się dezaktualizuje, dlatego wskazuje się na potrzebę kształcenia ustawicznego, ciągłego poszerzania wiedzy ogólnej i podnoszenia kwalifikacji zawodowych. W tym kontekście staje się oczywiste, że pojęcie samodzielności ucznia można znaleźć w podstawach programowych, programach nauczania i wychowania wszystkich szczebli edukacji.

Wychowanie fizyczne w szkole stanowi przedmiot dzięki, któremu winniśmy realizować podstawowe i masowe przygotowanie społeczeństwa do korzystania z dobrodziejstw kultury fizycznej przez całe życie, to krótko mówiąc „wychowanie w kulturze fizycznej” całego społeczeństwa.

Aby ten cel osiągnąć proces nowoczesnego wychowania fizycznego w szkole winien być oparty na dwóch ściśle ze sobą związanych systematycznych działaniach wychowawczych, planowanych i organizowanych przez powołane do pełnienia tych funkcji instytucje oraz działań samowychowawczych wychowanka, dla którego należy stworzyć odpowiedni klimat społeczny. Takie postawienie sprawy oznacza, iż w procesie kształcenia i wychowania powinien być preferowany demokratyczny styl pracy oparty na poszanowaniu godności osobistej ucznia i partnerskiej współpracy z nim, co sprawi, że uczeń przestanie

być obiektem manipulacji w procesie kształcenia i wychowania a stanie się jego współorganizatorem oraz aktywnym uczestnikiem.

W związku z powyższym w procesie wychowania fizycznego zachodzi konieczność głębokiego kontaktu psychicznego między nauczycielem, uczniem i rodzicami.

Kontakt powinien być wszechstronny i wyrażać troskę nie tylko o stronę fizyczną wychowanka, ale psychiczną taki jak:

- potrzeba bezpieczeństwa,
- samooceny,
- sukcesu,
- potrzeba uznania itp.

W związku z powyższym strategia wychowania fizycznego w szkole winna stawiać wyżej problematykę wychowawczą nad koniecznością realizacji treści programowych w zakresie nauczania przedmiotu wychowania fizycznego.

Ważniejsze bowiem jest to, kim się uczeń staje, niż to jakie umiejętności zdobył. Założenie to będzie faktem jeżeli proces dydaktyczno-wychowawczy zostanie przesycony atmosferą wzajemnej życzliwości i optymizmu oraz odprężenia psychofizycznego. Chodzi o to, by każdy kontakt z uczniem czy rodzicem ucznia był osobowościowo - ludzkim spotkaniem.

Aby obecny nauczyciel wychowania fizycznego mógł sprostać tym zadaniom, musi umieć sterować mechanizmami biologicznymi ucznia, ale powinien przede wszystkim posiadać wiedzę naukową o prawidłowościach procesu kształcenia i wychowania ludzi, w którym podmiotami są zarówno nauczyciel jak i uczeń.

To wszystko stawia przed nauczycielem konieczność gruntownego poznania psychospołecznych mechanizmów zachowania u ludzi, dzięki którym nad mechanizmami biologicznymi można zapanować.

Niemniej ważnym ogniwem wychowania fizycznego są zajęcia pozalekcyjne. Zajęcia pozalekcyjne są dobrowolną formą realizacji ćwiczeń fizycznych w ramach szkolnych kół sportowych realizowanych w różnych formach i dyscyplinach sportowych.

Głównym celem zajęć pozalekcyjnych jest jak najdalej idąca popularyzacja ruchu i wszechstronne przygotowanie sprawnościowe.

***„RUCH JEST W STANIE ZASTĄPIĆ PRAWIE KAŻDY LEK, . ALE WSZYSTKIE LEKI RAZEM WZIĘTE NIE ZASTĄPIĄ RUCHU”.***

Dr Wojciech Oczko

Program wychowania fizycznego może być realizowany w systemie klasowo-lekcyjnym, jak również w dłuższych lub krótszych blokach zajęć w szkole oraz poza szkołą, w zespołach międzyklasowych, czy w grupach według zainteresowań. Zajęciami w ramach lekcji wf objęci są w zasadzie ( z wyjątkiem osób zwolnionych ze względów zdrowotnych) wszyscy uczniowie. Jednakże zajęcia lekcyjne nie zaspokajają w pełni potrzeb ruchowych dzieci i młodzieży w okresie dynamicznego rozwoju biologicznego.

Poza lekcjami wf szkoła może i powinna zapewnić uczniom dodatkowe możliwości ruchowego wyżycia się w postaci:

- ćwiczeń śródlekcyjnych,
- ćwiczeń międzylekcyjnych- przerw rekreacyjnych,
- zajęć kompensacyjno- korekcyjnych,
- zajęć sportowych.**

## **CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU:**

Program przeznaczony jest do realizacji podczas czwartej godziny wychowania fizycznego w klasach I, II i III gimnazjum.

W związku z możliwością wyboru formy realizacji zajęć 4 godziny wf, powstała koncepcja zorganizowania cyklu zajęć sportowych.

Imprezy związane ze sportem, będą realizowane cyklicznie. Każda z kolejnych imprez będzie miała inny charakter sportowy.

Opracowując program czwartej godziny wychowania fizycznego przyjęto następujące założenia:

- charakter rekreacyjno-sportowy
- promowanie zdrowego trybu życia
- angażowanie do aktywnego uczestnictwa w zajęciach jak największej liczby uczniów.

Ustalając tematykę przyjęto następujące czynniki:

- Potrzeby zdrowotne i emocjonalne uczniów
- Zainteresowania uczniów i ich osiągnięcia sportowe
- Możliwości realizacyjne
- Uwarunkowania sprzętowe
- Tradycje sportowe szkoły i środowiska

## **CELE OGÓLNE**

- Możliwość uczestnictwa każdego ucznia, bez względu na jego możliwości psychomotoryczne
- Rozwijania swojej sprawności fizycznej
- Kształtowanie równowagi emocjonalnej
- Rozwijania zamiłowania do wybranych dyscyplin sportowych
- Zapobiegania wadom postawy

- Rozładowania stresu towarzyszącego pracy w szkole
- Kształtowania pozytywnych postaw: współzawodnictwa, współdziałania w grupie, sędziowania, przestrzegania zasady „fair play”, właściwego korzystania z dostępnych młodzieży obiektów sportowych itp.

### CELE SZCZEGÓŁOWE

- Wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu młodego człowieka, zapobieganie wadom postawy
- Wyłonienie wśród młodzieży osób predysponowanych do uprawiania określonej dyscypliny sportu
- Ukierunkowanie na pożyteczną formę spędzania wolnego czasu
- Kształtowania postaw dbałości o zdrowie własne i innych
- Wyposażenie ucznia w zasób wiedzy i umiejętności dokonywania auto korekty, w nauczanych nawykach ruchowych i zachowaniach emocjonalnych
- Zahartowanie ucznia na bodźce fizyczne i psychiczne
- Zapoznanie ucznia z różnymi technikami w obrębie danej dyscypliny sportowej
- Poznanie różnych form rekreacji ruchowej
- Działania wychowawcze – prawidłowe współzycie i współdziałanie w zespole.

Opracowanie:

mgr Edyta Szplitgejber-Warzecha

mgr Beata Malarz