

6

Zajęcia ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej

Pierwszy etap edukacyjny jest dla dzieci zderzeniem z nową rzeczywistością. Kończy się styl edukacji przedszkolnej, rozpoczyna włączanie młodego człowieka w dużo bardziej restrykcyjne ramy życia szkolnego. Wśród licznych bloków edukacyjnych jest również jeden nazwany wychowaniem fizycznym. Często niesłusznie uważany za trudny do prowadzenia i przez to marginalizowany. W tym miejscu pragnę zwrócić się szczególnie do osób niezwiązanych stricte ze sportem i wychowaniem fizycznym, ale prowadzących ten przedmiot – między innymi wychowawczyń klas I–III. Z moich prywatnych obserwacji i rozmów z nauczycielami edukacji wczesnoszkolnej wynika jasno i niezbitnie, że wychowanie fizyczne nie należy do ich ulubionych bloków tematycznych. Dzieci są rozbiegane, a także o wiele bardziej hałaśliwe niż podczas zajęć realizowanych w szkolnych ławkach. Dzieci muszą opuścić własną strefę komfortu, czyli doskonale znaną salę lekcyjną, a nauczyciel musi zabrać gwizdek i choćby obuwie sportowe. To zrozumiałe, że nie każdy musi czuć się w takiej sytuacji komfortowo. Stosunek do aktywności ruchowej wypracowaliśmy podczas naszej edukacji szkolnej i w trakcie studiów, gdzie nauczano nas prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Mogło się zdarzyć, że nie spotkaliśmy na tej drodze dostatecznie inspirujących ludzi. Kolejną trudnością może być negatywne postrzeganie swojej sylwetki czy poziomu sprawności fizycznej. Wszystkie te i wiele innych barier trzeba przełamać, by z chęcią i zapałem przystąpić do

prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Odpowiedz sobie teraz, jaki jest twój stosunek do tych zajęć. Jest pozytywny czy negatywny? Jeśli wybrałeś pierwszą możliwość, postaram ci się zwrócić uwagę na najważniejsze aspekty, o które powinieneś na swoich zajęciach zadbać. Jeśli szczerze przyznałeś, że boisz się samej myśli o prowadzeniu zajęć ruchowych, postaram ci się pokazać, że akurat ten diabeł nie jest straszny.

Najpierw musisz sobie uświadomić, że pracujesz z dziećmi, których ostateczny poziom ogólnej sprawności motorycznej zależy głównie od twojej obecnej pracy.

Nie da się już nadrobić zaległości i zaniedbań poczynionych na tym etapie kształcenia. Traktując wř. jako zło konieczne, skazujesz swoich uczniów na olbrzymie problemy. Zawierają się w tym zarówno czynniki zdrowotne (tego tłumaczyć nie trzeba), społeczne (często właśnie na zajęciach wychowania fizycznego ustalana jest hierarchia klasy, a sprawność fizyczna i motoryczna odgrywają tu kluczową rolę), jak i wychowawcze (realizowanie swojej pasji, w tym przypadku udział w zajęciach sportowych, znacząco zmniejsza podatność na wszelkiego rodzaju używki i przejawianie zachowań społecznie nieakceptowalnych). Możesz powiedzieć, że przecież nie każdy musi zostać sportowcem.

Nie myl pojęcia wychowania fizycznego ze sportem. Najprościej ujmując, sport zaczyna się tam, gdzie kończy się wychowanie fizyczne. Sport jest dla wybitnie uzdolnionych, wychowanie fizyczne dla wszystkich.

Każdy musi zadbać o własne zdrowie. A najlepszym środkiem prewencyjnym jest ruch. Już w sześciolatku musisz zaszczepiać naturalną potrzebę ruchu, którą będzie w sobie pielęgnował do późnej starości. Tu chciałbym rozprawić się z kolejnym mitem. Słynne „sport to zdrowie” to ogromne nadużycie, może nawet oszustwo. To rekreacyjna aktywność fizyczna niesie zdrowie. Sport to dążenie do bycia NAJLEPSZYM poprzez wykonywanie tytanicznej pracy. Tytaniczna praca musi prowadzić do ogromu zmian zwyrodnieniowych w organizmie nieustannie bodźcowanym do granic możliwości. Ale

sportowcy świadomie ponoszą ten koszt, w zamian otrzymując rekordy, zwycięstwa, środki do życia, sławę i spełnienie marzeń. Masz rację, sport zostaw innym – specjalistom danej dyscypliny. Pamiętaj jednak, że jesteś jedynym specjalistą w życiu twoich uczniów zajmującym się wychowaniem fizycznym. Nikt nie wyręczy cię w zarażaniu potrzebą uczestniczenia w różnych formach aktywności fizycznej. Jeśli twoi absolwenci nie odczuwają potrzeby wyjścia na spacer, pobiegania w parku czy grania z rówieśnikami w jedną z gier zespołowych, gdzieś popełniasz błąd. Błąd, którego koszt poniosą twoi uczniowie w dalszym życiu. Proszę cię, pamiętaj o tym. Tu nie ma miejsca na żadne wymówki typu „nie lubię”, „nie znam się”. Skoro już wiesz, czym jest aktywność fizyczna (odcięta grubą kreską od sportu) i jak bardzo jest ważna w życiu twoich podopiecznych, pozwól, że pokażę ci, jak łatwo poprowadzić wartościowy blok tematyczny z wychowania fizycznego.

Sposób panowania nad grupą, przemawiania i manewrowania omówiłem już w poprzednich rozdziałach. Wiesz też, że nie musisz nadweręzać głosu. Koniecznym wyposażeniem podczas zajęć wychowania fizycznego jest jedynie zwykły gwizdek i jasny dla dzieci system sygnałów. Sygnał gwizdka = skupienie uwagi na tobie = natychmiastowa i absolutna cisza. Pierwsza przeszkoda na drodze do polubienia prowadzenia zajęć wf. poległa. Nie musisz bardziej nadweręzać głosu niż w przypadku zajęć tablicowych, żeby zapanować nad dziećmi, które biegają i głośno krzyczą. Nie mogę jedynie odeprzeć zarzutu, że poziom hałasu jest niebotyczny. Ale jak już wspominałem, tak właśnie ma być. Dobry wf. w najmłodszych klasach to głośny wf. Bardzo głośny.

Nie tylko dzieci mają się dobrze bawić. Nie oszukujmy się, żeby tak było, ty również musisz czuć się komfortowo i bawić przynajmniej równie dobrze. Z tego względu polecam, żebyś zaczął od prowadzenia zabaw, które doskonale znasz i które wywołują u ciebie miłe skojarzenia. Mogą to być najprostsze rzeczy typu wstań – usiądź. Ważne, żebyś czuł się jako prowadzący pewnie i komfortowo. Emanuj pozytywnym nastawieniem do zajęć.

To normalne, że ciało każdego z nas ma pewne niedoskonałości. Nie każdy jest w stanie pokazać wszystkie ćwiczenia. Ale to tylko kolejny mit zrażający cię do wychowania fizycznego, który pragnę obalić. Możesz nauczyć stania na rękach, nie wykonując ani jednego skłonu. Jak to możliwe? Zapytaj, kto pomoże ci zaprezentować następne ćwiczenie. 99 proc. ćwiczących będzie krzyczało: „JA!”, i skakało niecierpliwie z ręką w górze. Teraz musisz jedynie asekurować sprawne dziecko przy pokazie.

To dobry moment, by uczyć dzieci świadomości własnego ciała, prawidłowej samooceny i akceptacji. Daj przykład. Nie wstydź się własnych niedoskonałości, mów o nich otwarcie i pozwól, by dzieci uczyły to samo. Kompleksy wytworzone na tym etapie życia mogą mieć katastrofalne skutki. Pamiętaj, że zajęcia ruchowe to najbardziej prawdopodobne miejsce ich powstania (dzieci przebierają się w stroje do ćwiczeń, popisują swoją sprawnością, współpracują i rywalizują), ale przede wszystkim najlepsza okazja, by im przeciwdziałać. Wszystko zależy od ciebie. Pokaż każdemu dziecku, że dzięki specyficznej budowie własnego ciała jest w czymś naprawdę dobre. Wysoki Jasio będzie daleko skakał, ale Tomek z nadwagą prawdopodobnie wygra wszystkie zabawy o charakterze siłowym. Żeby być w tym autentycznym, musisz zdać sobie sprawę z własnych niedoskonałości i je zaakceptować. Pamiętaj, że dzieci są wspaniałymi obserwatorami. Jedyne, co musisz zrobić, to nauczyć je akceptowania niedoskonałości u siebie i u innych. Ale uwaga! Jedyne takich, na które dana osoba nie ma wpływu. W przypadku na przykład nadwagi wynikającej ze złego odżywiania i niedoboru aktywności fizycznej – owszem, należy akceptować stan obecny, ale zawsze trzeba dążyć do jego poprawy. Zajęcia wychowania fizycznego stają się zatem idealną okazją do nauczenia dzieci wyznaczania sobie konkretnych celów i wytrwałego dążenia do ich realizacji.

Doskonale wiesz, że czasami u twoich wychowanków wyegzekwowanie postawy altruistycznej bywa kłopotliwe. Ot, taki etap rozwojowy. Założę się, że kolejną rzeczą, która wywołuje u ciebie wufowstręt są liczne kłótnie dzieci:

- 1) pierwszeństwo w kolejce,
- 2) możliwość zabawy daną piłką,
- 3) „ja nie będę z nim w drużynie”,
- 4) „on oszukiwał!”,
- 5) „i tak przegram!”,
- 6) (moje ulubione) „tak?! To ja nie ćwiczę!”.

To, że najprawdopodobniej spotkałeś się z tymi wszystkimi problemami, świadczy niezbicie o tym, jak ważne jest wychowanie fizyczne w życiu i rozwoju dziecka. Sam jesteś przekonany, że „takie rzeczy nie zdarzają się na innych zajęciach. Te dzieci całkowicie się zmieniają, gdy zbliża się wf.”. Nie muszę już pięknie pisać o roli i zadaniach wychowania fizycznego, bo wszystkiego już doświadczyłeś na własnych lekcjach. Jestem pewny, że przed chwilą przyznałeś przed sobą, że mam rację. Zastanawiasz się, co mają wspólnego twoje problemy podczas prowadzenia zajęć ruchowych z celami wychowania fizycznego? W moim przekonaniu zajęcia wychowania fizycznego to jedyny „poligon”, na którym dzieci są wystawione na działanie czynników takich jak:

- 1) współdziałanie,
- 2) rywalizacja,
- 3) walka o miejsce w hierarchii klasowej,
- 4) naturalna chęć wygrywania i awersja do porażki,
- 5) konieczność przedkładania celów drużyny nad własne,
- 6) przyzwolenie na niemal nieograniczoną ekspresję ruchową.

W dodatku, gdy dzieci biegają pomiędzy sobą, zachodzi ogromna liczba niepożądanych interakcji typu zderzenie czy szarpnięcie. Wymieniać można bardzo długo, mam jednak nadzieję, że rozumiesz już istotę moich poglądów. To, że możesz mieć negatywne skojarzenia z wychowaniem fizycznym, jest w swej naturze dobre.

Dzieci powinny reagować na pozytywne bodźce ruchowe w sposób ekspresyjny.

Twoim zadaniem jest bycie przewodnikiem, kierownikiem, współnikiem, nadzorcą i – co najważniejsze – współwinnym wywołania tego chaosu! Pamiętaj, że dzieci w tym wieku mają jedyną możliwość, by

doświadczyć takich emocji i sytuacji życiowych podczas zajęć wychowania fizycznego. Nie musisz z tym walczyć – zastanów się, jak skończyła się twoja dotychczasowa walka. Znam dwa rozwiązania – dzieci wyrwały się spod jakiejkolwiek kontroli albo dały się całkowicie zdominować. W pierwszym wypadku nie jest to wychowanie fizyczne, ale całkowity chaos, w drugim nie jest to wychowanie, ale tresowanie fizyczne. Jeden i drugi scenariusz stanowi twoją porażkę.

Mam nadzieję, że przekonałem cię do zaprzestania walki z przerażającymi zajęciami ruchowymi. Musisz polubić zajęcia ruchowe i nauczyć się je koordynować, żeby w pozornym rozgardiaszu nauczyć się dostrzegać porządek, a zamiast skutku widzieć przyczynę. Dzieci muszą gdzieś nauczyć się radzić sobie ze swoimi emocjami. Zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. Doskonale wiesz, że to długotrwały proces. Tym trudniejszy, że wymienione wcześniej emocje mają ogromne natężenie. Od łez radości zwycięzcy poprzez wszystkie możliwe doświadczenia indywidualne i grupowe aż do łez rozpaczki pokonanego zawodnika. Wychowanie fizyczne jest dla ciebie doskonałym narzędziem, by nad nimi pracować. Uwierz, że warto. Musisz podjąć to wyzwanie. Bez niego nigdy nie wychowasz zrównoważonego, świadomego własnych wad i zalet oraz – co najważniejsze – zadowolonego z własnego życia człowieka.

Przedstawię ci w punktach, czego musisz kolejno nauczyć swoich uczniów:

1. Ustal jedno niezmiennie miejsce zbiórki i wywołujący je sygnał. To twój „bezpiecznik”, gdy dzieje się coś niepokojącego lub gdy z jakiejś przyczyny potrzebujesz nieco dłuższej przerwy w zajęciach. Dla przykładu: podwójny gwizdek = siad skrzyżny na określonej żółtej linii. Pamiętaj – natychmiast i niezależnie od tego, co działo się wcześniej. Oczywiście jest to moment, w którym panuje absolutna cisza. Pamiętaj jednak, że musi ona być krótkotrwała, by nie znudzić dzieci. Przekaż wszystko jasno i krótko, zreorganizuj zajęcia.
2. Ustal sygnał „stop ćwiczenia”. Może to być krótki pojedynczy gwizdek lub głośne klaśnięcie. Dzieci zatrzymują się w miejscu

i w ciszy patrzą na ciebie. Używaj go do podania krótkich informacji, gdy przerwa ma trwać zaledwie kilka sekund.

3. Naucz dzieci podstawowych ustawień, pozycji i sposobów przemieszczania się. Baw się łączeniem jednych z drugimi. Na przykład marsz po obwodzie koła na kłaśnięcie „w tył zwrot”. Moja propozycja absolutnego minimum, by dzieci rozumiały twój przekaz na zajęciach to:
 - a) ustawienie w szeregu, dwuszeregu, na obwodzie koła, „luźna rozsypka” i w rzędzie;
 - b) postawa, skłon, przysiad, klęk prosty, klęk podparty, siad skrzyżny, siad prosty, leżenie przodem, leżenie tyłem;
 - c) marsz, trucht, bieg (konsekwentnie rozróżniaj trucht od biegu. Dzieci mają tendencję do biegania z pełną szybkością, nawet gdy każesz im jedynie maszerować. Pracuj nad tym, ponieważ szybki bieg jest bardzo męczący, dzieci tracą siły, zanim zaproponujesz ćwiczenia przewidziane do wykonywania w truchcie);
 - d) zwrot w lewo, prawo i w tył.
4. Stwórz dzieciom bezpieczne warunki do nauki przemieszczania się pomiędzy sobą. Jeśli 20 osób biega wewnątrz kwadratu o wymiarach 9×9 metrów, musi dojść do wzajemnego zderzenia się. To bardzo niebezpieczne, jeśli nie nauczysz dzieci radzić sobie w takiej sytuacji. Po pierwsze, muszą one wykształcić w sobie zdolność widzenia peryferyjnego, by móc unikać zderzeń z uczniami nadbiegającymi ze wszystkich kierunków. Nauka jednak jest długotrwała, więc zanim opanują tę zdolność, musisz nauczyć ich radzić sobie w przypadku zderzenia:
 - asekuruj się rękami – postaraj się złapać rozpędzonego koleżę,
 - za wszelką cenę chroń głowę – odchyl ją w przeciwną stronę albo zasłoń ręką,
 - napnij mięśnie brzucha i zrób wydech, gdy zauważysz, że zderzenie jest nieuniknione (pamiętaj, że najgroźniejsze są zderzenia, których dziecko się nie spodziewa),
 - nie daj się wytrącić z równowagi i przewrócić.

To krótkie hasła, z którymi musisz zapoznać uczniów. Reszta jest kwestią wprawy. Zaczynij od powolnego przemieszczania się między sobą. Zauważ, że popularny berek już się do tego nie nadaje. Może być kolejnym etapem nauki – nigdy pierwszym. Nie dość, że dzieci starają się biec jak najszybciej, to dodatkowo są skupione na jednej osobie – tej, która goni, zapominając o obserwowaniu pozostałych uczestników zabawy. Sam zauważysz, jak szybkie postępy dzieci czynią. Zrób jednak wszystko, by zagwarantować im maksymalne bezpieczeństwo, szczególnie na początkowych zajęciach.

5. Oswajaj z podłożem.

Małe dziecko spędza większość swojego dnia w pozycjach niskich. Raczkuje, bawi się w klęku lub leżeniu. Wydawałoby się, że obcowanie z podłożem nie stanowi dla niego problemu. To jednak mylne skojarzenie. Hala sportowa to nie przytulny pokój z miękkim dywanem. Tu podłoże jest twarde, prędkości przemieszczania się duże, a ćwiczenia dość złożone. Musisz nauczyć dzieci czuć się komfortowo w czasie czworakowania, pełzania czy turlania się po podłodze. Te niewinnie wyglądające zabawy są kluczem do nauki bezpiecznego upadania. Oto kilka uwag praktycznych:

- 1) zacznij wykonywać ćwiczenia oswajające z podłożem na miękkich materacach gimnastycznych. Świetnie nadaje się do tego celu ścieżka utworzona z kilku leżących jeden za drugim materaców;
- 2) zaczynaj od ćwiczeń statycznych. Mogą to być różnego rodzaju zmiany pozycji z leżenia do podporu czy klęku;
- 3) kolejno wprowadzaj elementy dynamiczne typu czworakowanie, skoki zająca, przetaczanie się czy pełzanie;
- 4) dodawaj elementy rywalizacji (np. wyścigi rzędów po ścieżkach gimnastycznych w pozycjach niskich) i stopniowo stawiaj warunki wymagające coraz szybszej lokomocji;
- 5) wplataj do swojej lekcji elementy wymagające przejścia do pozycji niskiej już na parkiecie. Niech to będzie przejście pod ławeczką czy tunelem tworzonym przez ćwiczących stojących jeden za drugim w szerokim rozkroku.

6. Nauczaj upadania.

Chciałbym podkreślić to, że nauczanie upadania jest jednym z twoich najważniejszych zadań. To, jakiej techniki będziesz nauczać, ma mniejsze znaczenie niż to, czy wytworzysz u dziecka odpowiedni nawyk. W sytuacji zagrożenia dziecko wykona serię odruchów. Choćbyś pokazał najpiękniejszą technikę, to i tak dziecko nie utwali nawyku ruchowego – na nic się ona nie zda. Pokaż dzieciom szerokie spektrum technik. Pokaż, a następnie stwarzaj dzieciom kontrolowane warunki, w których będą mogły setki razy próbować poradzić sobie z różnymi rodzajami upadków. W momencie, gdy dzieci ćwiczą bezpiecznie na materacach, 99 nieudanych prób nie spowoduje żadnego uszczerbku na ich zdrowiu. Jednak choćby jedna nieudana samoasekuracja podczas gry w piłkę na utwardzonym boisku czy na szkolnym korytarzu może skończyć się doznaniem urazu. Pozwól dzieciom eksperymentować w najróżniejszych sytuacjach, by w momencie prawdziwego zagrożenia umiały sobie doskonale poradzić. Pamiętaj jedynie, że wymaga to setek, być może nawet tysięcy powtórzeń. Nie martw się – może się okazać, że dziecku wystarczy na ich wykonanie dosłownie kilka lekcji – wszystko zależy od twojej pomysłowości. Za każdym razem uczulaj, że w sytuacji zagrożenia należy chronić to, co najważniejsze – głowę.

Zanim przystąpisz do nauczania dzieci prawidłowego upadania, sięgnij po jakiegokolwiek materiały metodyczne z dziedziny sportów walki. Poznasz metodykę i podstawowe techniki.

Obserwuj, wyciągaj wnioski i staraj się wpleść element nauki lub doskonalenia upadania w jak największą liczbę lekcji.

Jeśli wyposażysz uczniów w powyższe umiejętności, a przynajmniej w ich namiastkę, nie powinieneś obawiać się o nadmierną urazowość na zajęciach. Oczywiście nic nie zastąpi zdrowego rozsądku, a moja krótka lista jest jedynie wstępnym zbiorem dobrych praktyk. Zastrzegam, że nie możesz mnie winić, jeśli mimo wszystko ktoś dozna na twoich zajęciach urazu. Co więcej, nie musisz być temu winny również ty. Nie jesteś w stanie zapobiec wszystkim wypadkom losowym.

Podczas zajęć wychowania fizycznego ty i twoi uczniowie ponosicie większe ryzyko niż w przypadku zajęć realizowanych w trybie siedzącym.

Przede wszystkim odświeżaj na bieżąco fachową metodykę prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, a dopiero później odwołuj się do mojej listy drobnych sugestii. Mogą być pomocą, nie zastąpią jednak znajomości fachowych i popartych naukowo zasad metodycznych i dydaktycznych.

Po zapanowaniu nad kwestiami bezpieczeństwa powinieneś zastanowić się nad tym, czego nauczać. Pozwól, że przedstawię ci krótką listę najważniejszych moim zdaniem elementów:

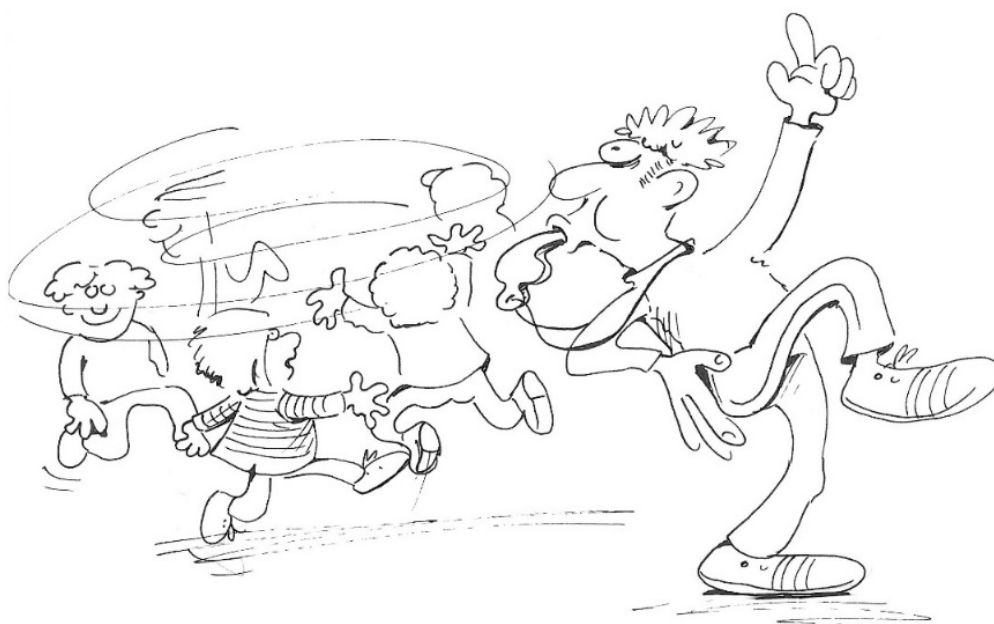
Wyścigi rzędów

Uważam, że wyścigi rzędów powinny stanowić podstawę zajęć ruchowych. Nigdy nie znudzą się twoim podopiecznym, ponieważ istnieją nieskończone możliwości ich modyfikacji. Dodatkowo zorganizowanie wyścigów rzędów pozwoli ci na zamienienie całej lekcji w jedne wielkie igrzyska. A dzieci uwielbiają rywalizację!

Jestem ci winny krótkie wprowadzenie dotyczące rywalizacji na zajęciach ruchowych widzianej oczami dziecka. W odróżnieniu od dorosłych głównym celem rywalizujących dzieci nie jest osiągnięcie jak najlepszego ostatecznego wyniku i najwyższej możliwej do zdobycia lokaty. Mają jeszcze tę piękną cechę, że najwięcej radości sprawia im sam wyścig (moment rywalizowania) i choćby najmniejsza nagroda uzyskana natychmiast po zakończeniu każdego z wyścigów (pozytywny sygnał zwrotny). Zauważ, że nie ma tu mowy o klasyfikacji końcowej – dzieci traktują ją marginalnie. Nie możesz jednak pozwolić sobie na to, by po zakończonym wyścigu któraś drużyna nie otrzymała żadnej nagrody. Tą choćby najmniejszą nagrodą będą najczęściej przyznawane przez ciebie po każdym wyścigu punkty. Możesz jednak oprzeć swój system nagród na czymkolwiek zechcesz.

Jak już wspomniałem, największy poziom radości dzieci osiągają podczas samodzielnego wykonywania zadania oraz dopingowania koleżanek i kolegów. Pamiętaj, że musisz zapewnić dzieciom właśnie jak

najwięcej tych chwil. Udział w wyścigu jest dla nich szansą na częściowe rozładowanie poziomu pobudzenia rosnącego podczas oczekiwania na kolejne zadanie i dopingowania pozostałych członków drużyny.



Z tego względu istnieje kilka podstawowych zasad dotyczących organizowania dobrego wyścigu:

1. Zadanie musi być proste. Dziecko będzie starało się wykonać je jak najszybciej, wobec tego złożone czynności sprawią mu ogromny problem. Słowo „proste” będzie jednak znaczyło zupełnie co innego we wrześniu podczas pracy z pierwszakiemi, a co innego w czerwcu dla uczniów klasy trzeciej. Pamiętaj o tym. Konstruuj zadanie tak, by minimalizować możliwości oszukiwania. Jeśli zaplanujesz wyścig tak, że dziecko nie ma możliwości wykonania zadania w uproszczony sposób, nie musisz poświęcać swojej i tak wytężonej już uwagi na pilnowanie „kreatywnych” uczniów.
2. Dziel uczestników na drużyny, w których liczba zawodników nie przekracza 5 osób. Zaburzyłbyś proporcje pomiędzy narastaniem poziomu pobudzenia a możliwością jego rozładowania w czasie wyścigu. Innymi słowy, czas oczekiwania na swoją