

Rejestr szczególnie skutecznych ćwiczeń i form nauczania i doskonalenia umiejętności.

Nauczyciel w trakcie całego procesu nauczania zmuszony jest do nieustannego stosowania przemyślanych i różnorodnych bodźców dydaktycznych dla osiągnięcia końcowego sukcesu, jakim jest skuteczne przekazanie wiedzy i umiejętności uczniom. Przypomina to ciągłe poszukiwania nowych lepszych sposobów pracy. Różnorodność ćwiczeń zwiększa efektywność i atrakcyjność nauczania i jest dla mnie osobiście założeniem programowym. Pomimo tego zauważyłem, że tak jak i w każdym innych metodach dążenia do celu w dowolnych dziedzinach, niektóre ćwiczenia są wyjątkowe - zawsze atrakcyjne i skuteczne. Postanowiłem je rejestrować pamiętając o tym, że stanowią one tylko jeden z etapów całościowej metodyki nauczania.

Rejestr

Przedstawiam kolejno dyscyplinę, kształtowaną umiejętność lub cechę a także organizację ćwiczenia, jego opis i krótką *analizę*. Zachęcam kolegów i koleżanki do wzbogacania tego rejestru o swoje propozycje.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- **Kształtowanie siły.** W części II A lekcji po swoistej „rozgrzewce”, czyli ćwiczeniach ogólnorozwojowych dostosowanych do dyscypliny i tematu lekcji uczniowie wykonują zestaw pod nazwą „100 siłowych”. Polega on na tym, że ćwicząc w rozsypanie lub w kole uczniowie samodzielnie dozują sobie ilość powtórzeń w serii, czterech podstawowych ćwiczeń kształtujących siłę. Są to ugięcia ramion w podporze przodem, czyli „pompki”, skłony w tył w leżeniu przodem – tzw. „grzbiety”, skłony w przód ze skrętem w leżeniu tyłem, czyli „brzuszek” i przysiady. Ilość serii jest dowolna jednak suma zrównoważonych ilości czterech ćwiczeń musi wynieść 100. Systematyczne stosowanie tej formy ćwiczeń prowadzi do zmniejszenia plagi, jaką jest wiotkość mięśni u współczesnej młodzieży i harmonizuje jej fizyczny rozwój.

Lekkoatletyka

- „Skip” A, B, C, D

Ćwiczenia techniki biegu. Regularnie stosowane znakomicie poprawiają umiejętności koordynacyjne i technikę biegu nadając jej lekkości i wydajności. Uczniowie chętnie wykonują je w całym zestawie (AD) ponieważ trudność wykonania wzrasta stopniowo w sposób naturalny.

Gimnastyka

- Postawa i cecha gimnastyczna

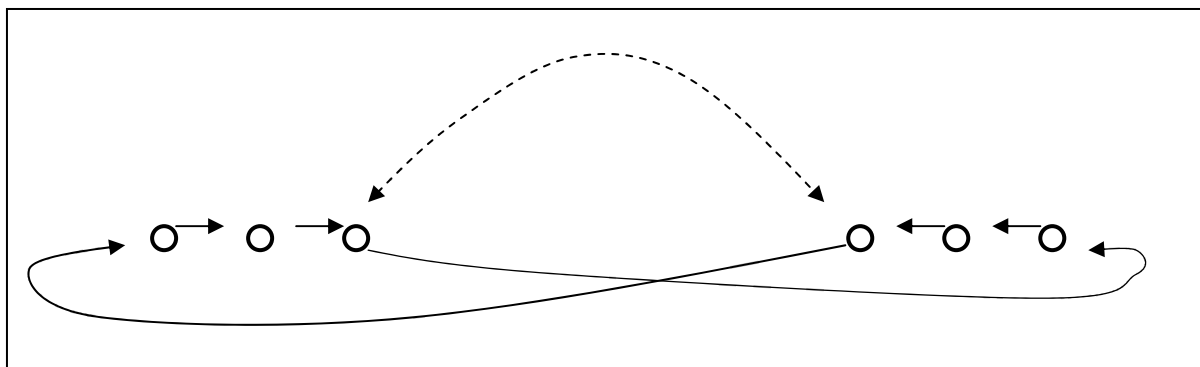
Przed i po każdej wykonywanej umiejętności gimnastycznej takich jak przewroty, ćwiczenia na równoważni, skoki przez skrzynię itd. ćwiczący wykonują i zaznaczają przez trzy sekundy postawę gimnastyczną, czyli wspięcie na palce, tułów wyprostowany, brzuch ściągnięty, nogi i pięty połączone, ramiona wzniesione symetrycznie 45 stopni w górę, palce połączone. W trakcie ćwiczenia zachowywanie tzw. cechy gimnastycznej, czyli sprężystości ciała, symetrii ułożenia kończyn, wyprostowanych nóg, wyprostowanych i połączonych palców, harmonii ruchów. Konsekwentne dążenie do wyrobienia tych nawyków u uczniów prowadzi do większego skupienia a przez to do szybszego opanowywania umiejętności i większego bezpieczeństwa ich wykonywania.

Siatkówka

- Odbicia oburącz dolne i górne - Cykle siatkarskie

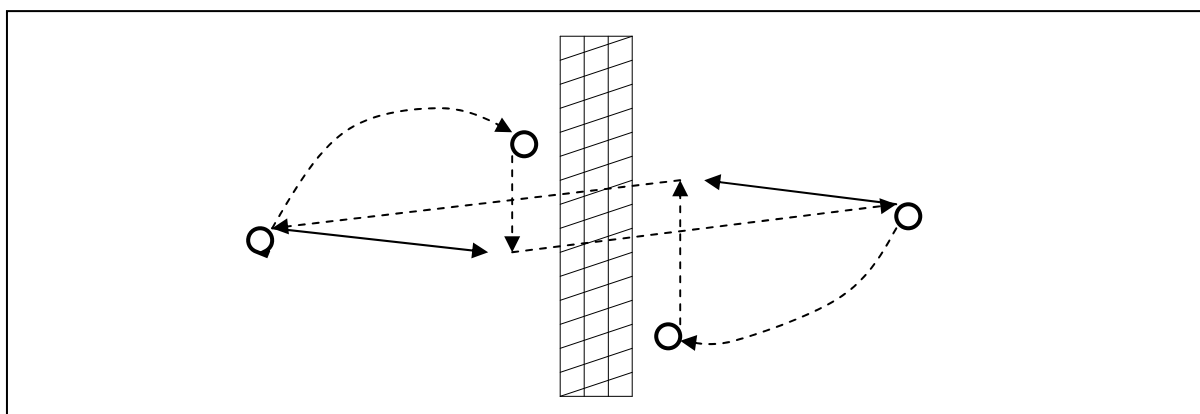
Uczniowie ćwiczą w rozsypance podbijając piłkę naprzemian sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym. Jest to bazowe ćwiczenie doskonalące umiejętność podstawowych odbić. Dążymy do zwiększania ilości cykli.

- Odbicia oburącz górne i dolne w ruchu.



Uczniowie podzieleni na zespoły cztero, sześcioosobowe jak na rysunku. Dobre, proste ćwiczenie w następnym etapie po odbiciach w dwójkach. Zmusza do celowego poruszania się i odpowiedzialności wobec współwiczających. W dalszym etapie wykonujemy przez siatkę.

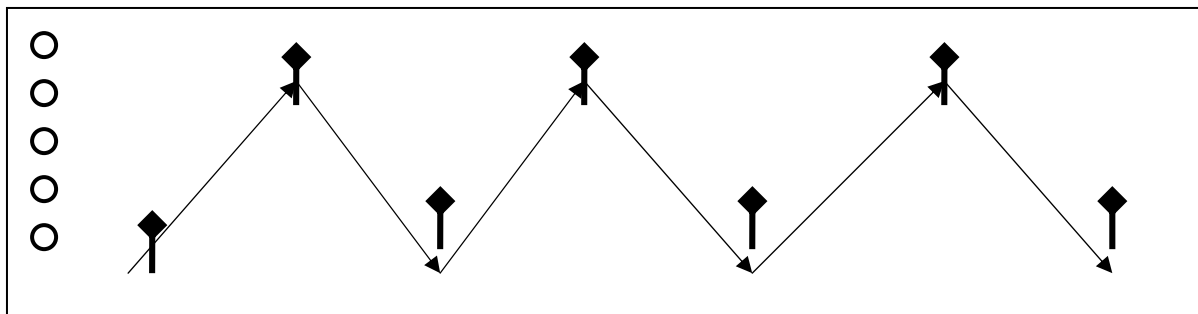
- Rozegranie piłki w systemie par prostych.



Ćwiczący podzieleni na zespoły czwórkowe, po dwóch z jednej strony siatki. Ćwiczenie ma formę gry jednak przebijający przez siatkę nie atakują, lecz przebijają sposobem górnym a w dalszych fazach zbiciem plasowanym. Częstotliwość przyjęcia, rozegrania (wystawienia), przebicia a w dalszej kolejności także zastawiania sprawia, że ćwiczenie to doskonale uczy właściwych reakcji gracza oraz efektywnego współdziałania z partnerem.

Koszykówka

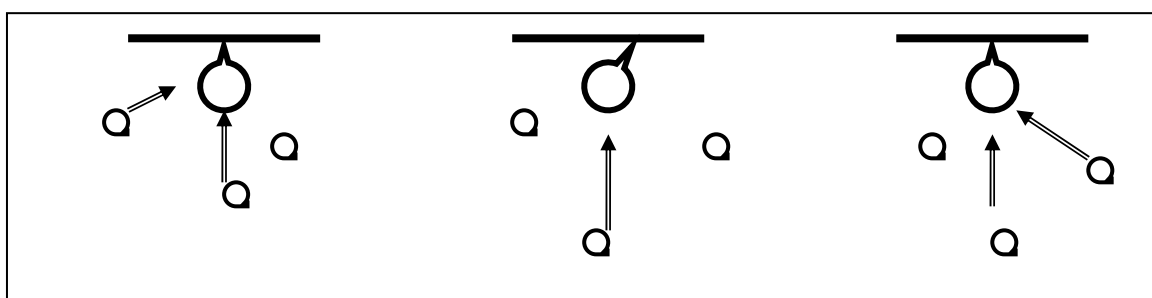
- Poruszanie się w obronie



Ćwiczenie na bazie stepowania. Uczniowie ćwiczą kolejno. Ustawiamy tor z pachołków położonych asymetrycznie w dwóch równoległych, oddalonych od siebie o kilka metrów liniach. Ćwiczymy zaczynając od tempa wolnego a kończąc na maksymalnym pilnując, aby zmiany kierunków wyznaczały trasę biegu o kątach ostrych a nie miały kształtu łuków.

Ćwiczenie ma uzmysłwić, że gracz z drużyny przeciwnej może w każdym momencie wykonać ruch, na który powinniśmy być przygotowani.

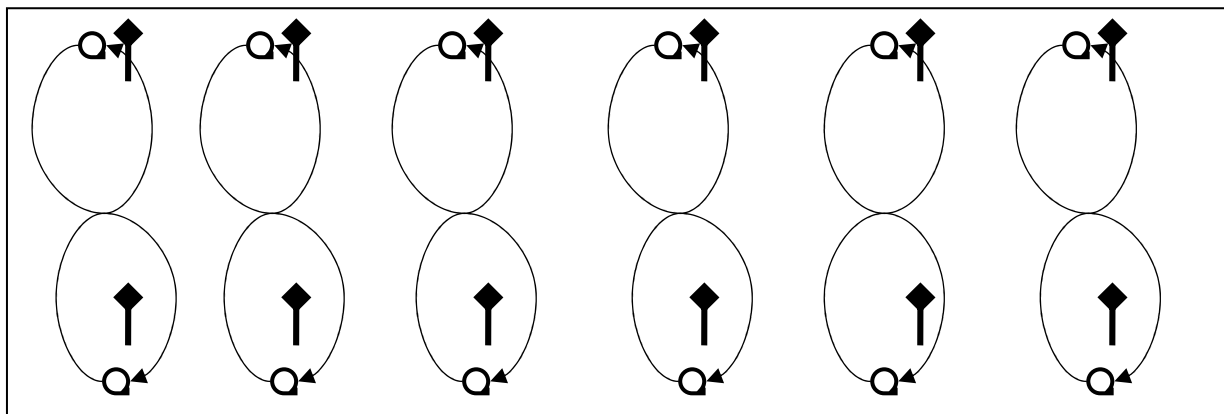
- Prawidłowe wykańczanie rzutu do kosza



Po każdym rzucie ćwiczący układają rękę (ręce) w „Dziobaka” – ramię wyprostowane w łokciu, dłoń zwisa w nadgarstku w kierunku kosza, utrzymanie ramienia w górze do momentu kontaktu piłki z koszem lub opadnięcia na podłogę.

Wskazujemy na logikę trafnych rzutów – ręka dokładnie „wskazuje” piłce cel. Pilnujemy oburęczności w rzutach jednoręcz.

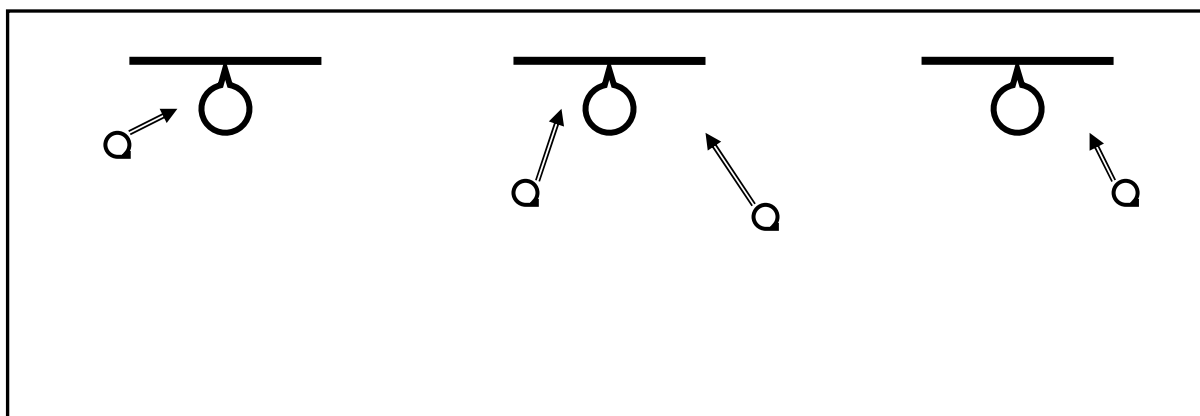
- Kształtowanie oburęczności w prowadzeniu piłki kozłem



Uczniowie ustawieni w dwóch frontach naprzeciwko siebie, każdemu ćwiczącemu odpowiada partner z drugiej strony. Mijanie się z partnerem za pomocą kozła w biegu na wprost w prawo i lewo – konieczność obserwacji przedpola i oceny dystansu do nadbiegającego

Uzmysławiamy uczniom o ile większy zasięg działania mamy operując w kozłowaniu i w grze w ogóle obiema rękoma.

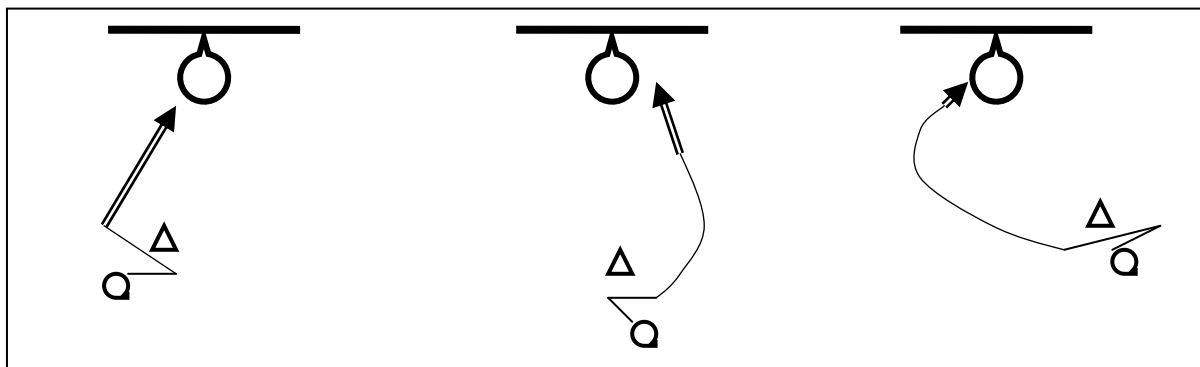
- Rzut z biegu.



Ćwiczący ustawieni w odległości umożliwiającej wykonanie techniki rzutu z biegu wykonanej z miejsca. Uczniowie ustawiają się tak, aby noga, która ma wykonać pierwszy krok znajdowała się z tyłu w pozycji zakroczonej. Następnie wykonuje trzy kozły w miejscu akcentując ostatni i w momencie tegoż akcentu (poprzez mocniejszy kozioł) rozpoczyna kroki do rzutu.

Ćwiczenie bardzo ułatwia wykonanie poprawnej techniki uczniom mającym kłopoty z jej przyswojeniem. Sposób ten pomaga także nauczyć się rzutu z biegu z lewej strony uczniom, którzy opanowali tylko rzut prawostronny.

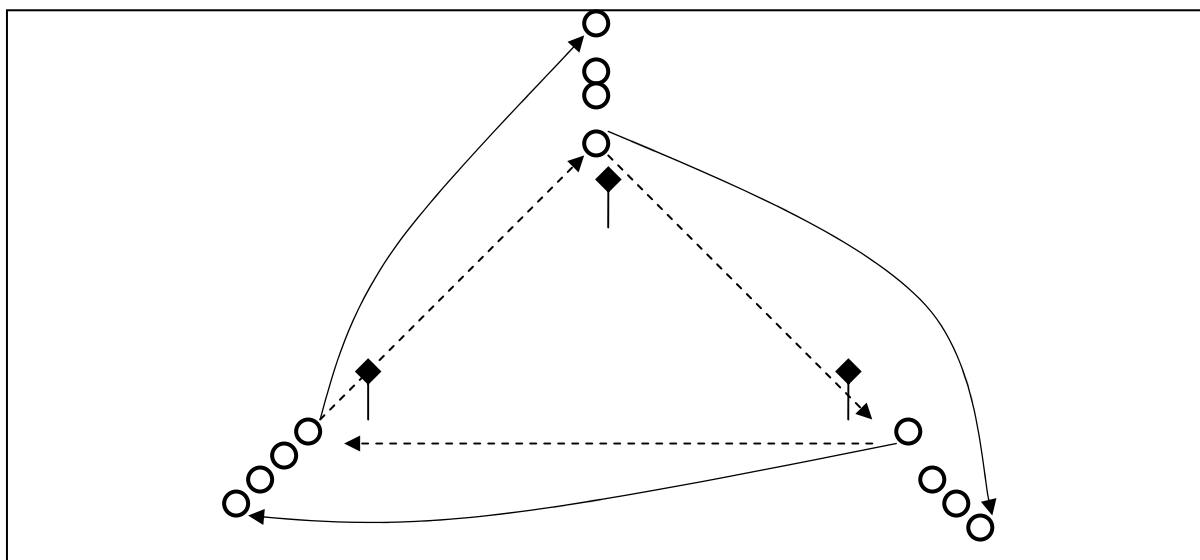
- Gra zwodem.



Ćwiczący dobierają się w dwójki jak do gry 1x1.

Wykształcamy u uczniów świadomość, że zwód to nie wykonanie określonego ruchu a zmuszenie broniącego do wykonania błędnej reakcji. Działanie te mają formę nieustannego badania tych reakcji i szukania sposobów wykorzystania ich do swoich celów.

- Obserwacja pola gry w celowym wykonywaniu podań

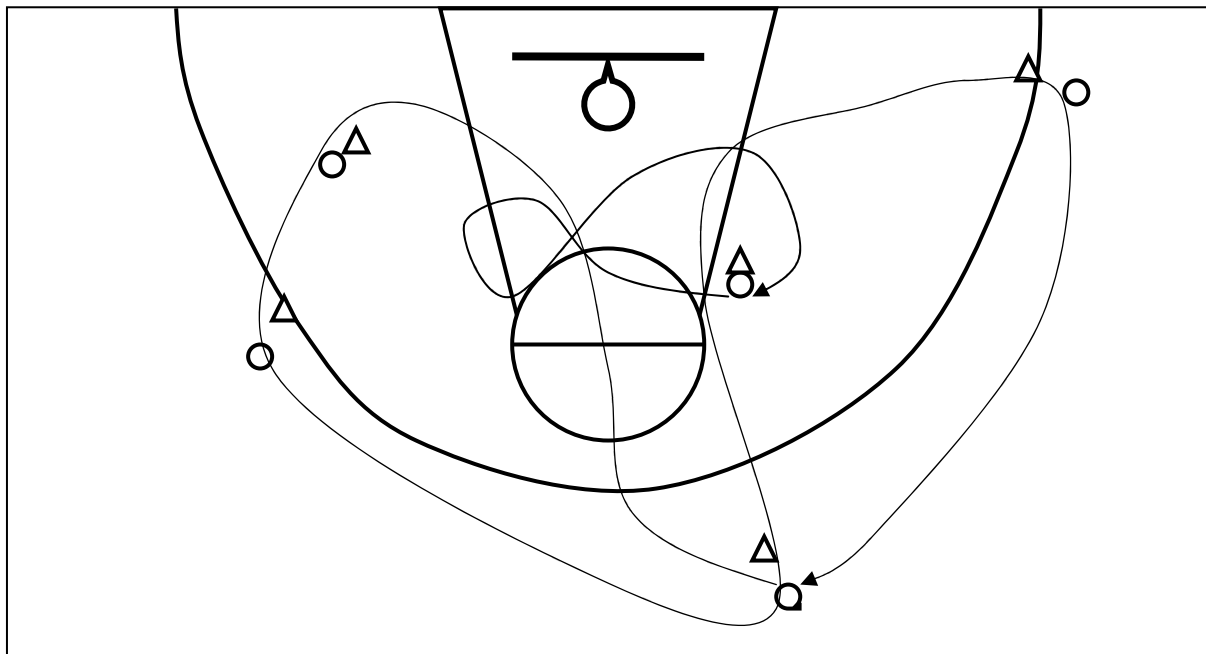


Uczniowie ustawieni jeden za drugim na trzech wierzchołkach trójkąta, minimum po trzy osoby na każdym wierzchołku. Ćwiczący

mają obowiązek przemieszczania się zawsze za podaną przez siebie piłką na koniec ustawionego rzędu biegnąc „po zewnętrznej”. Czekaający na podanie sygnalizuje gotowość do jego otrzymania poprzez podniesienie ręki. Na sygnał nauczyciela następuje zmiana kierunku podań (i przemieszczania się). Wprowadzamy stopniowo czynniki dezorientujące poprzez zastosowanie w ćwiczeniu dwóch piłek a następnie dwóch piłek podawanych w przeciwnych kierunkach.

W trakcie ćwiczeń zwracamy ciągłą uwagę na ich wykonywanie z zachowaniem poprawności technicznej i przepisów gry. Ćwiczenie te w znakomity sposób uczy odpowiedzialności za swoje działania.

- Ustawianie się w obronie każdy swego.

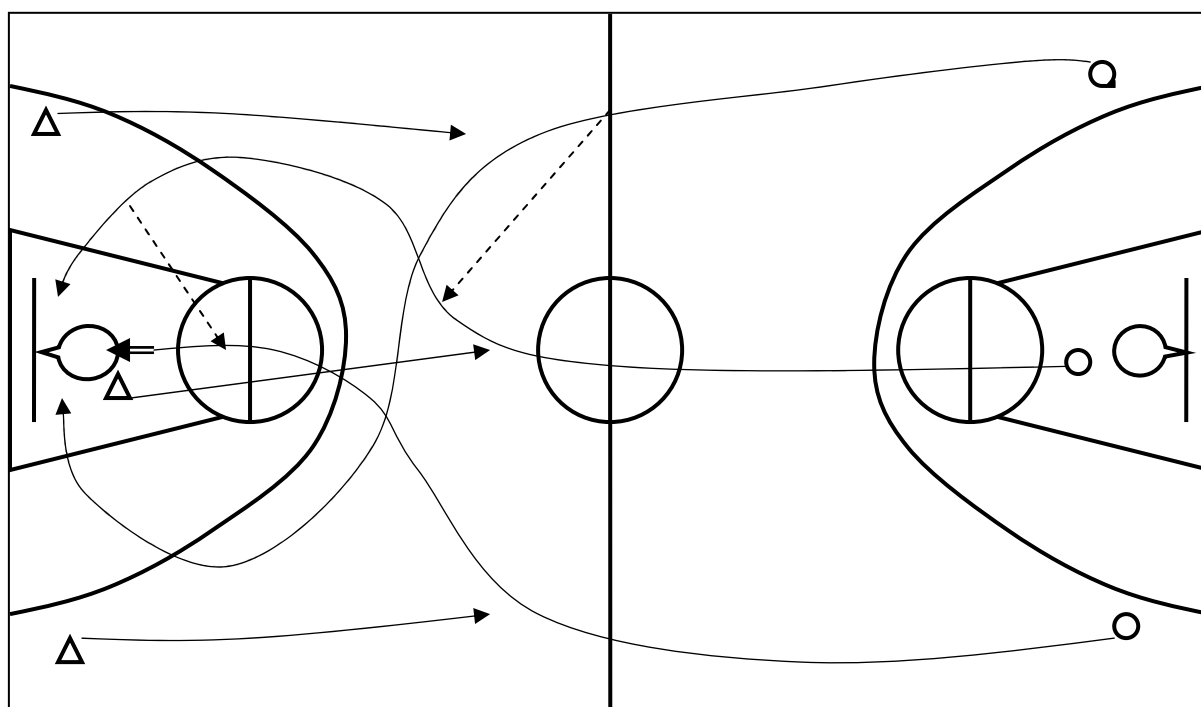


Ćwiczący podzieleni na dwa zespoły najlepiej piątkowe, ale można też stosować inną ilość zawodników. Jedna z drużyn jest określona jako „atakująca”, druga jako „broniąca”. „Atakujący poruszając się w polu ataku uciekają „broniącym”. Można stosować nakaz poruszania się w rytmie „ósemki”. Na sygnał prowadzący

zatrzymuje ćwiczenie i wspólnie z uczniami poprawia błędy ustawień „broniących”.

Uświadamiamy uczniom, że obrona każdy swego to nie tylko bieganie za jednym z zawodników drużyny przeciwnika, ale też odpowiedzialność za jego poczynania wobec własnego zespołu oraz zachowanie odpowiedniej postawy i pozycji na boisku.

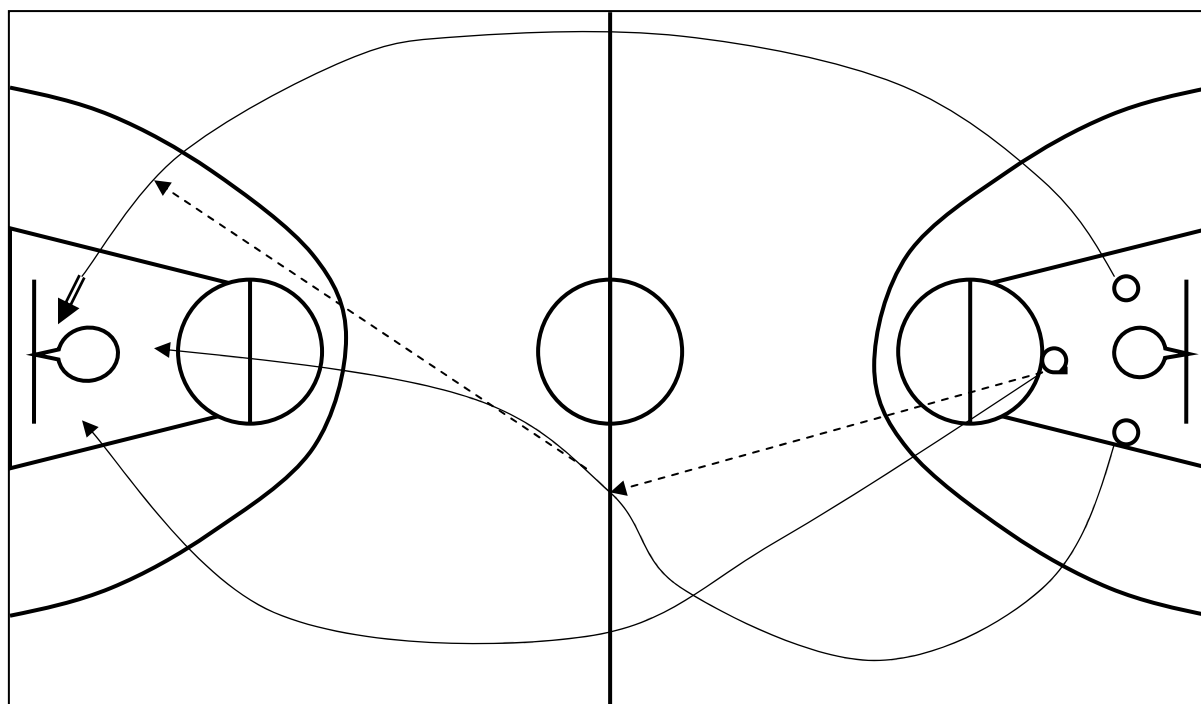
- Atak ze zmianą w pasach działania.



Ustawienie w trójkach za liniami końcowymi, ćwiczenie odbywa się wahadłowo.

Ćwiczący powinni zrozumieć, że aby pokonać przeciwnika, należy najpierw zdeorganizować jego szyki obronne, natomiast atakowanie na wprost spowoduje tylko zacieśnienie obrony pod koszem i utrudni wejście.

- Poruszanie się w ataku szybkim.



Ćwiczący dobrani w zespoły trójkowe, wykonują ćwiczenie z pozycji trójkąta zbiórki po narzuceniu piłki na kosz przez partnera lub prowadzącego.

Uświadamiamy, że aby atak był naprawdę szybki, zawodnik uciekający musi poruszać się cały czas z maksymalną prędkością. Z kolei jego powodzenie zależy od ciągłej wzrokowej kontroli sytuacji i piłki. Dlatego też, pierwszym, najważniejszym krokiem jest wyjście zawodników w kierunku linii bocznych.

Wszystkie gry zespołowe

- Małe gry.

Trudno przecenić wartość tej formy nauczania a przede wszystkim doskonalenia. Stosowanie gier uproszczonych w formie 1x1, 2x2, 3x3 pozwala w pierwszym etapie nauczyć używania poznanych umiejętności technicznych w grze a następnie sukcesywnie je doskonalić. Sprzyja temu zmniejszona powierzchnia pola gry a przede wszystkim częstotliwość kontaktu każdego ćwiczącego zawodnika z piłką.

***Analiza:** Warto moim zdaniem prowadzić taki rejestr chociażby po to, aby móc poszukiwać wspólnych cech takich ćwiczeń, które zawsze się sprawdzają. Można też sięgać do nich w razie potrzeby w tzw. „trudnych chwilach”, kiedy ciężko z różnych przyczyn dotrzeć do ćwiczących. Zachęcam koleżanki i kolegów nauczycieli do uzupełniania tego rejestru o swoje propozycje.*