

MARIA BRUDNIK, ANNA BUBUŁA

Jak postępować aby ładnie wyglądać

– być sprawnym i zdrowym

Poszukując recepty na zmniejszające się wraz z wiekiem zainteresowanie dziewcząt aktywnością ruchową wobec coraz powszechniejszej „komputerowej hipokinezji młodzieży” – przygotowano dla uczennic z klasy III gimnazjum lekcję zabaw i gier ruchowych.

Scenariusz został oparty na toku mieszanym¹; podczas zajęć wykorzystano dodatkowo elementy gimnastyki akrobatycznej a w zabawy i gry ruchowe wpleciono proste testy sprawności fizycznej. Zgodnie z nową strategią edukacji fizycznej, polegającą na integralnym łączeniu nowoczesnie rozumianej edukacji zdrowotnej z wychowaniem fizycznym poprzez propagowanie zdrowego stylu życia – Piramida Zdrowego Żywienia jest osią, na której oparto kolejne rozwiązania podczas konstruowania scenariusza lekcji².

Przyjęto założenie, że jedną najskuteczniejszych dróg motywowania dziewcząt do aktywności ruchowej jest budowanie lekcji z nawiązaniem do systemu wartości młodych kobiet³. Wprowadzane podczas lekcji informacje teoretyczne wspierają starania dziewcząt o ładny wygląd, urodę i zdrowie, zachęcają do kontrolowania, a zarazem dbania o poziom sprawności fizycznej. Tym bardziej, że przekaz słowny nauczyciela został wkomponowany w lekcję

tak, aby towarzyszył zadaniom ruchowym wykonywanym przez grupę⁴.

Podczas konstruowania scenariusza zajęć, które z uwagi na atmosferę wspaniałej, nieskrępowanej zabawy, jaką udało się podczas lekcji uzyskać można nazwać lekcją wf „z przy-mrużeniem oka” – wykorzystano:

- **ruch połączony z muzyką** (metoda ruchowej ekspresji twórczej) – swoboda podczas realizowanych zadań⁵; *kolorowe i nietypowe przybory*: parasolki, peleryny i ... kapelusze⁶, dodające uroku młodym damom oraz stwarzające możliwość wprowadzania nowych, oryginalnych, a zarazem prostych rozwiązań;
- **metoda zabawowa** – zapewniająca uczestnikom zajęć niezależnie od wieku wiele radości i pozytywnych emocji; metoda zadaniowa, kiedy nie sposób nie podjąć ćwiczenia podanego w charakterze intrygującego wyzwania, odnosząc zarazem każdorazowo sukces na własną miarę⁷ – *Czy potrafisz...? Tak, oczywiście. Przecież muszę spróbować. To nic, że*

¹ M. Brudnik, *Propozycja zapisu konspektu lekcji*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 1995, 5, s. 190–197.

² Materiał został zgłoszony do drugiej edycji ogólnopolskiego „Konkursu im. E. Piaseckiego na opracowanie i przeprowadzenie lekcji wf z wykorzystaniem atrakcyjnych form aktywności fizycznej”, organizowanego przez AWF w Poznaniu; lekcja brawurowo przeprowadzona przez Annę Bubulę otrzymała drugą nagrodę!

³ Por.: M. Brudnik, *Jak zachować zgrabną sylwetkę?*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 1996, 2, s. 76–79.

⁴ Por.: M. Brudnik, *Przygotowanie dziewcząt do samousprawniania się*, w: pod red. R. Muszkiety, M. Bronikowskiego, *Wychowanie Fizyczne w Nowym Systemie Edukacji*, Poznań 2000.

⁵ M. Brudnik, *Inspirowanie uczennic do zachowań kreatywnych podczas zajęć ruchowych*, w: pod red. Jana Słężyńskiego, *Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Katowice, 1998, s. 199–203.

⁶ Lekcja została przygotowana dla zespołu cheerleaderek, stąd prowadząca miała do dyspozycji komplet kapeluszy.

⁷ M. Brudnik, *Sukces na własną miarę*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 1999, 4, s. 73–77.

za pierwszym razem nie do końca wyszło, wykonam zadanie jeszcze raz, przecież tym razem się powiedzie; metoda problemowa, pozwalająca wykorzystać (boądz utrwalić) wiedzę teoretyczną podczas rozwiązywania zadań ruchowych, stwarzająca szansę również uczniom, które nie zawsze w rywalizacji: *szybciej, wyżej, dalej*, zajmują miejsca medalowe;

- **współzawodnictwo zespołowe** – przy zmieniających się podczas kolejnych zadań drużynach – gwarantuje wszystkim ćwiczącym podczas rywalizacji na zajęciach wfi równość szans; uczy współpracy *wszystkich ze wszystkimi*, zapobiegając równocześnie nierezadkim w grupach dziewcząt, próbom wykluczenia mniej popularnych osób i podziałom w grupie.

Scenariusz lekcji zabaw i gier ruchowych – dla dziewcząt z III klasy gimnazjum

Zadania lekcji:

- **w i a d o m o ś c i**: jak postępować, aby ładnie wyglądać, być sprawnym i zdrowym, poznamy Piramidę Zdrowego Żywienia;
- **p o s t a w y**: współpraca w grupie – integracja zespołu; samoocena skoczności;
- **u m i e j ę t n o ś c i**: budowanie piramid gimnastycznych z wykorzystaniem znanych układów;
- **s p r a w n o ś ć**: wzmocnienie mm ramion i nóg, praca nad skocznością.

Liczba ćwiczących: 16 dziewcząt.


Czas: 45 minut.




Miejsce: sala gimnastyczna.

Przybory: 20 kapeluszy; 16 koszulek (po 4 w kolorze żółtym, zielonym, niebieskim i czer-

-wonym z naklejkami – rysunki produktów żywnościowych); 48 balonów (po 12 w kolorach koszulek); 32 szt. drobnych przyborów (lotki, piłeczki, woreczki); 8 krążków (podstawki); 8 obręczy hula hop (łącznie); dwa zestawy przyborów i przyrządów do budowania toru przeszkód schowane w dwóch skrzyniach gimnastycznych ustawionych w narożnikach sali (skrzynia: 1 lina, 5 szarf, 2 płotki, 2 kije do unihokeja, 3 piłki lekarskie, 3 obręcze hula-hop, 4 stepy, 4 stojaki, 1 skakanka), 2 materace, odskocznia, 2 piłki siatkowe, 2 liny, nici, 7 parasoli, 3 kolorowe peleryny, odtwarzacz + płyty CD, 16 jabłek; na drabinkach: „Piramida Zdrowego Żywienia” (plansza), brystol i pisak do zapisywania wyników.

Tok	Treść	Interpretacja treści realizowanego zadania lekcji	Uwagi
Część I. Wstępna			
Organizacja lekcji	■ Zbiórka, przywitanie, podanie zadań lekcji.	W: „Co to znaczy zdrowo się odżywiać? Czy spotkałyście się z Piramidą Zdrowego Żywienia?” – omówienie PZZ oparte na schemacie: produkty spożywcze umieszczone symbolicznie na kolejnych poziomach PZZ dostarczają organizmowi wszystkich niezbędnych dla zdrowia składników każda z grup pokarmów, spożywana w odpowiednich proporcjach odgrywa specyficzną rolę w codziennej diecie podstawę PZZ stanowi aktywność fizyczna.	Dwuzereg na parkiecie leżą kapelusze (20 szt.) pod kapelusząmi ukryte są koszulki po cztery w kolorach: żółtym, niebieskim, zielonym (12 szt.).
Zabawa ożywiająca o charakterze organizacyjno-porzadkowym	„Co kryje kapelusz?” Dziewczęta poruszają się po sali pomiędzy kapelusząmi w rytm muzyki. Na sygnał nauczyciela: „żółty” muszą znaleźć koszulki w tym kolorze. Osoby, które jako pierwsze znalazły koszulki – ubierają je, odchodząc na bok, kapelusz pozostaje na parkiecie. Zabawa trwa dalej. Nauczyciel podaje jeszcze kolejno dwa hasła „niebieski”, „zielony”. Ostatnie cztery uczennice otrzymują od nauczyciela czerwone koszulki. (<i>metoda zabawowa</i>)		<i>podkład muzyczny – rytmiczna melodia</i> Pod rozłożonymi na parkiecie kapelusząmi znajdują się koszulki w 4 kolorach (4 kapelusze „puste”) <i>wyłączenie muzyki</i> Podział na cztery zespoły wg kolorów koszulek.

Tok	Treść	Interpretacja treści realizowanego zadania lekcji	Uwagi
Część I. Wstępna			
Zabawa ożywiająca	<p style="text-align: center;">„Taniec w deszczu”</p> <p>Dziewczęta w kapeluszach improwizują taniec na ulicy podczas deszczu: np. radosny bieg wśród kropeł, przeskokki przez kałuże lub bieg po kałużach itp. <i>(metoda ruchowej ekspresji twórczej)</i></p>	W. „Spacer w deszczowy dzień, to znakomity sposób na ładną i świeżą cerę bez konieczności zaglądania do puderniczki...”, <i>(inwencja twórcza)</i>	Do dyspozycji przybory: parasole, kolorowe peleryny. Podkład muzyczny: „Deszczowa piosenka”
Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej w przód + ćwiczenia NN	<p style="text-align: center;">„Powitanie”</p> <p>Dziewczęta w kapeluszach maszerują po sali szukając osoby ze znacznikiem produktu żywnościowego na koszulce z tego samego poziomu Piramidy Zdrowego Żywienia. Kiedy znajdują odpowiednią osobę witają się:</p> <p>1. Pw. – postawa swobodna, kapelusz na głowie: Zdjęcie kapelusza RP obszernym ruchem, głęboki skłon w przód, z przeniesieniem nł bokiem w tył. Zmiana R i N.</p> <p>2. Pw. postawa swobodna: „Wy-myśl ciekawy, dworski ukłon ziół ukłon przed koleżanką”. <i>(met. ruchowej ekspresji twórczej)</i></p>	W: „Zastanówcie się, z jakiego poziomu piramidy pochodzi produkt, którego rysunek znajduje się na Waszej koszulce i spróbujcie znaleźć koleżankę w koszulce z produktem tego samego poziomu Piramidy Zdrowego Żywienia.” <i>(inwencja ucznia)</i>	Ustawienie: pary (odl. ok. 6 m) wzdłuż linii środkowej.
Ćwiczenia RR	<p style="text-align: center;">„Latające kapelusze”</p> <p>Pw. – postawa swobodna: „Która dwójka potrafi wyrzucić kolejno kapelusze tak, aby nie upadły na parkiet?” Rzuty dwoma kapeluszami w parach:</p> <p>A. Wyrzuca kolejno dwa kapelusze: jeden RP, drugi RL.</p> <p>B. Chwyta kolejno kapelusze: próbuje wyrzucić kapelusze RP i RL. <i>(met. zadaniowa)</i></p>		Staramy się złapać wszystkie kapelusze – również te, które przypadkowo zbliżają się w naszą stronę...
Ćwiczenia mm grzbietu + ćwiczenia równoważne	<p style="text-align: center;">„Egzamin dla błędnika”</p> <p>A. Pw. – leżenie przodem, RR w przód, kapelusz trzymany oburącz: wznos RR i tułowia, wytrzymanie.</p> <p>B. Pw. – postawa swobodna, apelusz na głowie, 2 przybory w RP: „Kto potrafi po wykonaniu dwóch (trzech) szybkich obrotów w prawo wrzucić posiadany przedmiot RP do kapeluszazymanego przez koleżankę?” Zmiana kierunku obrotu i ręki rzucającej. Zmiana w parach. <i>(met. zadaniowa)</i></p>		Odległość ok. 3 m. Przybory przygotowane na podstawkach ułożonych na ławeczkach ustawionych wzdłuż sali. Zwrócenie uwagi, aby podczas ćwiczenia mm grzbietu nie dotykać łokciami parkietu!

Tok	Treść	Interpretacja treści realizowanego zadania lekcji	Uwagi
Część I. Wstępna			
Ćwiczenia mm brzucha	<p>„Wymiana kapeluszy”</p> <p>Pw. – siad ugięty w parach, stopy splecione: „Która para potrafi rytmicznie zamieniać się kapelusza- mi, umieszczając je sobie nawza- jem na głowie? Pamiętaj, aby po zamianie kapeluszy wykonać opad tułowia w tył, z RR w bok”. (<i>met. zadaniowa</i>)</p>		
Podskoki	<p>„Teatr lalek w lustrzanym odbiciu”</p> <p>A. Pw. – postawa swobodna: Uczennica wykonuje w rytm muzy- ki różne podskoki strojąc śmieszne miny (dowolne wykorzystanie ka- pelusza). B. Stoї naprzeciwko i naśladowa A. Zmiana w parach. (<i>met. ruchowe ekspresji twórczej</i>)</p>	(<i>inwencja ucznia</i>)	zmiana podkła- du muzycznego – wesola, skoczna polka Po zmianie w parach: roz- sypka z poru- szaniem się po całej sali.
	<p>„Wędrujące kapelusze”</p> <p>„Który rząd, w rytm muzyki ładniej i sprawniej zbierze kapelusze?” Pw. – post. swobodna, kapelusze na głowie T1 – zdjęcie swojego kapelusza, T2 – włożenie kapelusza na głowę koleżanki przed sobą itd. Pierwsza osoba zbiera po kolei wszystkie ka- pelusze. (<i>met. problemowa</i>)</p>		Dwa rzędy. Zebranie przyboru.
Część II. Główna			
Zabawa bieżna	<p>„Bieg z linką”</p> <p>1. Drużynę tworzą dwa dwukoloro- we zespoły. Pw. – siad skrzyżny RR na kolanach, w szeregu za linią koń- cową boiska do siatkówki. Lina leży na parkiecie rozciągnięta wzdłuż. Zadaniem drużyny jest przebiegnię- cie dookoła 5 ustawionych na po- łowie boiska do siatkówki pachol- ków (koperta) trzymając w dłoniach linę. Wygrywa zespół, który po obie- gnięciu koperty w całości, usiadzie w siadzie skrzyżnym twarzą do środ- ka sali, RR z linką w górę. 2. Powtarzamy bieg z... nitką. (<i>metoda zabawowa</i>)</p>	<p>P: W kolejnych grach każdorazowo rywalizują ze sobą dwie drużyny w innym składzie – tworzone z czte- rech zespołów, na podstawie kolor- ów koszulek. W ten sposób uczymy się bez nie- zdrowej rywalizacji i podziałów na „my i oni” współpracy, aby szybciej i lepiej wykonać zadanie, mając świadomość, że zespół innego koloru, obecnie będąc sprzymierzeń- cem, w kolejnej grze współpraco- wać będzie z przeciwną drużyną ...</p>	Podział na dwie drużyny wg ko- loru koszulek: I. ziel. + żółty II. czer. + nieb. Dwie „koperty na połowach sa- li gimnastycznej Punkcja: I m. – po 2 pkt. II m. – po 1 pkt. Punkty przydzie- lane są każdora- zowo dla wszystkich czte- rech zespołów.
Gra rzutna	<p>„Zbijany w obręczach”</p> <p>Zawodnicy drużyny zbijającej usta- wieni w obręczach wymieniając podania między sobą mają za za- danie zbić poruszające się po bo- isku koleżanki. Wygrywa drużyna, która w ciągu minuty zbije więcej dziewcząt z przeciwnej drużyny. (<i>metoda zabawowa</i>)</p>	<p>P: Współdziałanie na rzecz drużyny – z koleżankami z innego zespołu.</p> 	Drużyny: I. ziel. + nieb. II. żółty + czer. 8 obręczy rozlo- żonych na par- kiecie 2 piłki do siatkówki. Punkcja jw.


Tok	Treść	Interpretacja treści realizowanego zadania lekcji	Uwagi
Zabawa korekcyjna + zabawa z mocowaniem i dźwigniem	<p>„Piramidy”</p> <p>„Zbudujcie piramidę gimnastyczną w taki sposób, aby poszczególne produkty spożywcze umieszczone na Waszych koszulkach były położone względem siebie tak, jak w Piramidzie Zdrowego Żywienia”. (<i>metoda problemowa</i>)</p>	<p>W: Umiejętność przyporządkowania poszczególnych produktów spożywczych do odpowiednich poziomów w PZZ.</p> <p>P: Integracja grupy, współpraca w grupie rówieśniczej podczas rozwiązywania zadań ruchowych.</p> <p>U: budowanie piramidy gimnastycznej ze znanych elementów.</p> <p>S: Wzmocnienie mm NN i RR.</p>	<p>Drużyny: I. ziel. + czer. II. żółty + nb. Piramidy powstają na dwóch poziomach sali gimnastycznej. Punktacja jw.</p>
Zabawa skoczna	<p>„Tor przeszkód”</p> <p>Zadaniem drużyn jest zaprojektowanie i ustawienie oraz pokonywanie zgodnie z własnym pomysłem skocznościowo zwinnościowych torów przeszkód wykorzystując przybory i przyrządy znajdujące się na własnej połowie sali. Zespół I: zadanie dodatkowe – samoocena skoczności: wyskok do siężny. Zespół II: Zadanie dodatkowe – samoocena skoczności: skok w dal z miejsca. (<i>metoda problemowa</i>)</p>	<p>P: Współdziałanie z koleżankami podczas projektowania i ustawiania toru przeszkód.</p> <p>S: Kształtowanie skoczności, wzmocnianie mm NN.</p> <p>P: Samoocena skoczności oparta na normach dla grupy wiekowej.</p> <p>W: U podstawy PZZ jest codzienna aktywność fizyczna, bowiem prócz zbilansowanej diety, ruch stanowi nieodzowny warunek zachowania zdrowia i urody na długie lata codziennie powinniśmy ćwiczyć, co najmniej pół godziny – trenować można na wiele różnych sposobów np. wykorzystując skakankę lub obręcz hula-hop.</p>	<p>Podział na drużyny jw. sala podzielona wzdłuż przybory przygotowane w skrzyniach.</p>
Gra kopna	<p>„Balonowa wojna”</p> <p>Na salę zostają wyrzucone balony w 4 kolorach (po 12 w każdym kolorze). Każda drużyna, wyłącznie przy pomocy nóg, ma za zadanie zgromadzić jak najwięcej balonów nie swojego koloru w koszu utworzonym z dwóch części skrzyni, ustawionych w rogach sali gimnastycznej w odl. 1 m od ścian (każda drużyna ma swój kosz). Dopóki balony nie znajdują się koszu można odbierać je przeciwnikom. Wygrywa drużyna, która zdobędzie najwięcej balonów. (<i>metoda zabawowa</i>)</p>		<p>Rywalizacja 4 zespołów: I m. – 4 pkt. II m. – 3 pkt. III m. – 2 pkt. IV m. – 1 pkt. Uwaga! Nie wolno deptać balonów!</p>
Zabawa wspomagająca założone zadania lekcji	<p>„Piramida Zdrowego Żywienia” Zadaniem grupy jest zbudowanie jednej, dużej piramidy gimnastycznej, która obrazuje w sposób symboliczny Piramidę Zdrowego Żywienia. (<i>metoda problemowa</i>)</p>	<p>W: Umiejętność przyporządkowania poszczególnych produktów do odpowiednich poziomów w PZZ.</p> <p>U: Piramida gimnastyczna ze znanych elementów.</p> <p>S: Wzmocnianie mm NN i RR.</p> <p>P: Integracja grupy, współpraca w grupie rówieśniczej, podczas rozwiązywania zadań ruchowych.</p>	<p>Wykorzystanie krat gimnastycznych.</p>

Zdjęcia są kadrami z filmu
Tomasza Micała

dr Maria Brudnik
Katedra Teorii i Metodyki
Anna Bubula

Wydział Wychowania Fizycznego, V rok

Akademia Wychowania Fizycznego
w Krakowie

Tok	Treść	Interpretacja treści realizowanego zadania lekcji	Uwagi
Część III. Końcowa			
Zabawa uspokajająca	<p style="text-align: center;">„Marionetki”</p> <p>Dziewczeta dobierają się dowolnie w pary. Jedna osoba z pary leży bezwładnie na podłodze i udaje marionetkę, którą porusza koleżanka improwizując pociąganie za sznureczki. Zmiana w parach po 1 min. (<i>metoda zabawowa</i>)</p>	<i>inwencja twórcza</i>	
Zakończenie lekcji	<p>■ Omówienie lekcji, podliczenie punktów. Każda uczennica otrzymuje jabłko – jest to nagroda za dobrą pracę podczas zajęć oraz promocja zdrowego odżywiania się.</p> 	<p>W: Produkty spożywcze umieszczone symbolicznie na poszczególnych poziomach PZZ dostarczają organizmowi wszystkich niezbędnych dla zdrowia składników każda z grup pokarmów, spożywana w odpowiednich proporcjach odgrywa specyficzną rolę w codziennej diecie</p> <p>Warto pamiętać, że zbilansowana, różnorodna dieta z przewagą produktów pełnoziarnistych (np. chleb razowy), owoców i warzyw sprzyja urodzie oraz zapewnia zdrowie, energię i dobre samopoczucie, przy czym niezbędna jest aktywność ruchowa w wymiarze, co najmniej 30* w ciągu dnia, nie należy zapominać o spożywaniu 2 litrów wody stołowej lub mineralnej dziennie.</p> <p>P. Podsumowanie wyników próby skoczności. Dziewczeta wnikliwie oceniają prezentowany poziom skoczności – mając świadomość znaczenia pracy nad utrzymaniem wysokiego lub wyrównywanego słabszego poziomu własnej sprawności fizycznej.</p>	Siad skrzyżny, skorygowana postawa ciała.

