



AKADEMIA  
WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO  
IM. POLSKICH  
OLIMPIJCZYKÓW  
WE WROCŁAWIU

dr Andrzej Dudkowski  
dr Jarosław Nosal  
Zakład Zespołowych Gier Sportowych

# **ZASADY, FORMY, METODY STOSOWANE W LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH**

**Wrocław, 2023/2024**

#wiedza #sport #sukces

**Zasady nauczania** – normy postępowania określające sposób wcielania w życie celów lekcji.

**Formy nauczania (treningu)** – określają organizacyjną stronę jednostki lekcyjnej, w której realizuje się proces uczenia się i kształtowania funkcji; przygotowując zajęcia należy przemyśleć i racjonalnie zaplanować m.in. czynnik czasu i przestrzeni.

**Metody nauczania** - to określony tok pracy nauczyciela z uczniami w zakresie opanowywania potrzebnego zasobu wiedzy, sprawności i umiejętności. Metoda wskazuje drogę, jak postępować, aby osiągnąć zamierzony wynik.

**Metoda** to także – w sensie metodycznym – sposób wiązania ćwiczeń i wykorzystania ich funkcjonalnych parametrów (intensywności i czasu trwania, liczby powtórzeń, czasu trwania odpoczynku itp.) dla kształtowania dyspozycji określonego rodzaju.

**Zasady nauczania** – rozumiane jako fundamentalne prawidłowości dydaktyczne, które partycypują we wszystkich procesach kształcenia (ewentualnie i wychowania), a zarazem ułatwiając nauczycielowi zrozumienie tych procesów, nie tylko nie utrudniają jego twórczej pracy, ale wręcz ją warunkują.

**Zasady nauczania** – to normy postępowania dydaktycznego, których przestrzeganie pozwala nauczycielowi zaznajamiać uczniów z podstawami usystematyzowanej wiedzy, rozwijać ich zainteresowania i zdolności poznawcze, wpajać im określone poglądy i przekonania oraz wdrażać do samokształcenia.

Każde zajęcia należy prowadzić z uwzględnieniem zasad dydaktycznych.

Zasady nauczania są normami racjonalnego postępowania dydaktycznego w procesie nauczania.

**Do podstawowych zasad nauczania zaliczamy:**

- Zasadę świadomości i aktywności
- Zasadę pogłębowości
- Zasadę systematyczności
- Zasadę dostępności
- Zasadę stopniowania trudności
- Zasadę wszechstronności
- Zasadę utrwalania

## Zasada świadomości i aktywności

- wyraża się głównie w odpowiednim kierunkowaniu aktywności ucznia na cele i zadania lekcji; podstawowa jest tu aktywność ruchowa i związana z nią aktywność intelektualna, wyrażająca się przede wszystkim w zrozumieniu składników wykonywanego zadania, porównania własnej aktywności z innymi, szukaniu najlepszych form ruchu odpowiadających własnym możliwościom.

## **Zasada świadomości i aktywności**

Każdy uczeń powinien wiedzieć i rozumieć, jakie są cele i zadania zajęć lekcyjnych oraz świadomie współuczestniczyć w ich realizacji.

Wyrażać się to powinno:

- właściwym podejściem ćwiczących do obowiązków i zadań sportowych,
- opanowaniem wiadomości z zakresu gry i zachodzących zmian podczas ćwiczeń i walki sportowej.

## **Zasada poglądowości**

- polega na wiązaniu słów i ich kombinacji z rzeczywistością postrzeganą w praktyce oraz na skutecznym działaniu; ma zastosowanie w bezpośrednim pokazie zadania ruchowego lub w wykorzystaniu środków dydaktycznych takich, jak: filmy video, modele itp., które działając na zmysły zawodnika, przyspieszają i wzbogacają poznanie

# Zasad pogładowości

Ma na celu wytworzenie wyobrażeń ruchowych i kojarzenie słów, poznawanie rzeczy, zjawisk i zdarzeń, z którymi ćwiczący ma do czynienia podczas procesu nauczania i walki sportowej oraz przetworzenie doświadczenia z tych sytuacji na skuteczne działanie podczas gry.

Do środków, które odgrywają podstawową rolę w realizacji tej zasady, tzn. oddziałują na zmysły ćwiczącego, przyspieszają i wzbogacają poznanie należą:

- wzorcowy pokaz i objaśnienie danego ruchu,
- wykorzystanie pomocy dydaktycznych takich jak piśmiennictwo, plansze, tablice, sprzęt, filmy video oraz obserwacje i analizy zawodów.

## Zasada systematyczności

- oznacza zachowanie planowego i logicznego porządku w układzie treści programu nauczania; jest realizowana wówczas, gdy w postępowaniu dydaktycznym stosujemy reguły: od znanego do nieznanego, od prostego do złożonego, od łatwego do trudnego, a także gdy przestrzegamy rytmiczności wykonywania zadań, unikamy pracy zrywami, utrzymujemy właściwe proporcje między poszczególnymi składowymi metodyki nauczania.

## **Zasada dostępności**

- wskazuje na konieczność dostosowania celów, środków i form, metod i obciążeń do poziomu rozwoju psychofizycznego uczniów.

Proces ten powinien przebiegać tak, by uczeń był zawsze w stanie podołać stawianym zadaniom.

## **Zasada stopniowania trudności**

– wymaga od nauczyciela znajomości różnorodnych ćwiczeń. W nauczaniu musimy pamiętać, że materiał, który chcemy przekazać, musi być dostosowany do poziomu ćwiczących. Musi być dostosowana do ich wieku i płci, stopnia przygotowania fizycznego i technicznego.

Ucząc młodzież należy pamiętać o następujących regułach postępowania:

- od elementu prostego do złożonego,
- od elementu prostego do trudnego,
- od elementów znanych do nieznanymi.

## **Zasada wszechstronności**

- wymaga od nauczyciela przygotowania młodzieży do wykonywania różnorodnych zadań. Dotyczy to zarówno przygotowania sprawnościowego, jak i techniczno-taktycznego. Dąży się do tego, żeby uczeń umiał zrealizować, grać we wszystkie dyscypliny, konkurencje, które zawarte są w programie nauczania wychowania fizycznego dla danego wieku. Dodatkowo urozmaicając nowymi, atrakcyjnymi formami.

Dotyczy również zmian warunków klimatycznych, atmosferycznych, terenowych, sprzętowych, a także różnych nawierzchni boiska.

**Zasada utrwalania** - polega na ciągłym powtarzaniu elementów techniczno-taktycznych. W ciągłym powtarzaniu dążymy do wytworzenia nawyku ruchowego, bez którego trudno wyobrazić sobie grę.

# Zasada utrwalania

Podstawową rolę spełnia powtarzalność wyuczonych nawyków ruchowych zawierających elementy techniki i taktyki gry oraz powtarzalność ćwiczeń w różnych sytuacjach boiskowych.

Należy pamiętać:

- ❖ że realizacja kolejnych zadań winna mieć miejsce dopiero po opanowaniu poprzednich,
- ❖ o zachowaniu odpowiednich przerw w ćwiczeniu powodujących utrwalenie osiągniętego stanu,
- ❖ o nie wprowadzaniu zbyt wielu ćwiczeń jednocześnie.

# FORMY DYDAKTYCZNE

**Formy nauczania (treningu)** – określają organizacyjną stronę jednostki treningowej, w której realizuje się proces uczenia się i kształtowania funkcji; przygotowując zajęcia należy przemyśleć i racjonalnie zaplanować m.in. czynnik czasu i przestrzeni

## Forma zabawowa

- bardzo atrakcyjna, posiadająca mnóstwo wariantów; stosuje się zazwyczaj w początkowych etapach nauki, kiedy celem jest zapoznanie się z ogólną strukturą danego ruchu; rozwija zmysł współzawodnictwa, poczucia odpowiedzialności, zasady fair play; jest bardzo pobudzającą i kreatywną formą ćwiczeń, możliwą do stosowania w każdych warunkach; sprzyja kształtowaniu motoryki oraz oswajaniu ćwiczących z różnymi przyborami; w zabawach ruchowych należy pamiętać o przestrzeganiu przepisów, by nie zwyciężał ten, kto je omija lub upraszcza.

## Forma zadaniowa

- mieści w sobie dużo miejsca dla inicjatywy ucznia; nauczyciel określa cel działania, a ćwiczący wybierają sposób realizacji; forma zadaniowa może przebiegać zarówno z przeciwnikiem, jak i bez niego – zależy to od celu danego ćwiczenia; w niektórych postaciach dla podniesienia intensywności pracy wskazane jest wykorzystanie efektu współzawodnictwa.

## **Forma ścisła**

- tutaj wiodąca rola należy do nauczyciela; to on określa techniczny sposób wykonania zadania, jego tempo, kierunek, liczbę powtórzeń itp.; ćwiczący mają ściśle wypełniać polecenia; nauczanie odbywa się raczej bez przeciwnika; forma ścisła, dzięki swoim ułatwieniom, należy do najbardziej skutecznych form nauczania, ale jest stosunkowo mało atrakcyjna, szczególnie dla dzieci.

## **Forma fragmentów gry**

- imituje realne warunki gry sportowej; realizowana jest obowiązkowo z aktywnym przeciwnikiem, polega na wyborze optymalnego rozwiązania techniczno-taktycznego, uczy samodzielności, aktywności i twórczej postawy; możliwe są tu różnorodne warianty, ułatwiające lub utrudniające działanie albo atakującym, albo broniącym; bardzo efektywna forma doskonalenia, bezpośrednio przygotowująca do rzeczywistych wymogów rywalizacji sportowej; stosowana głównie w doskonaleniu techniki i taktyki (działań indywidualnych, grupowych i zespołowych).

## **Forma gry** – może występować w postaci:

- gry uproszczonej,
- gry szkolnej,
- gry właściwej.

## **Gra uproszczona**

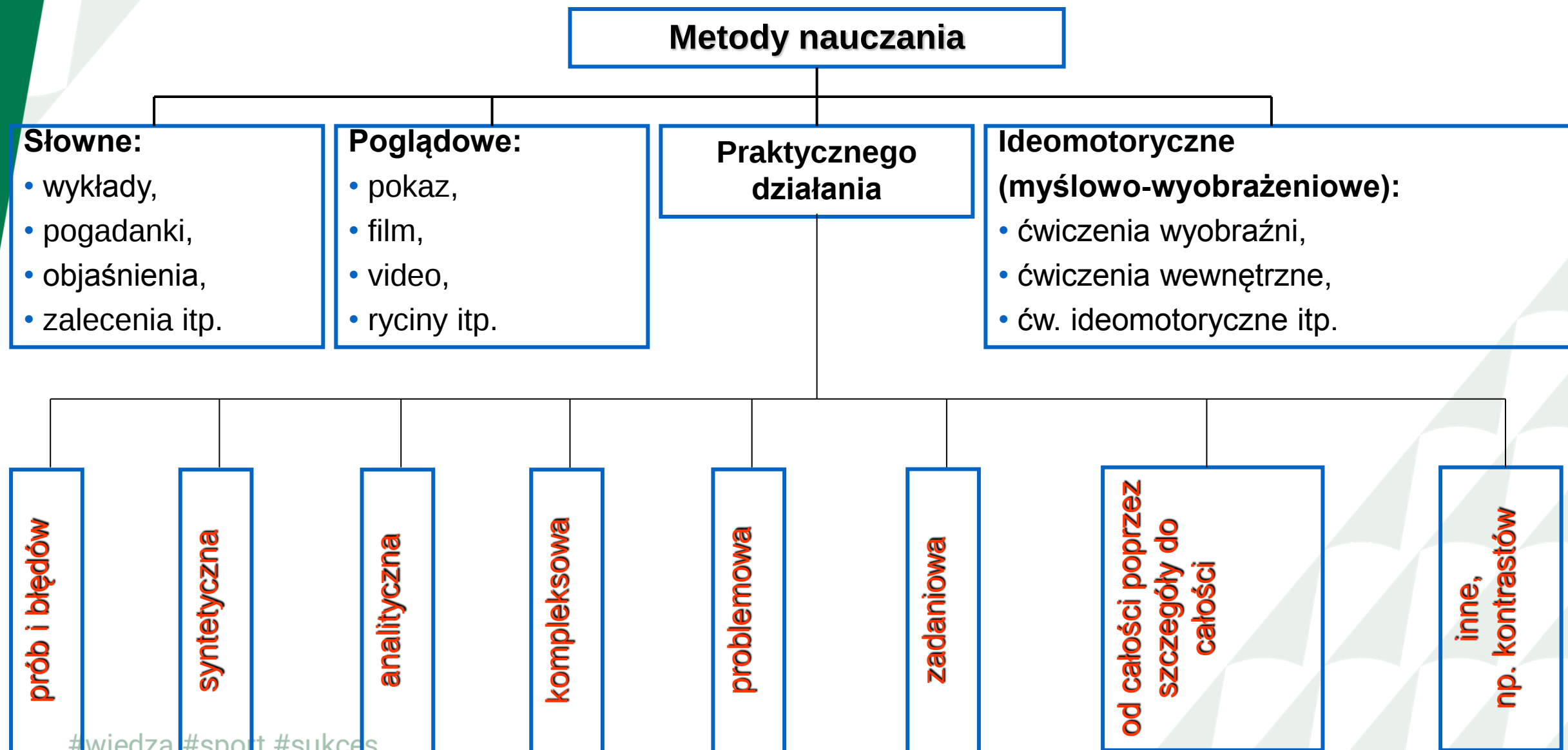
- to przede wszystkim ułatwienia w zakresie przepisów (mniejsze boisko, mniejsza liczba graczy itp.) w celu doskonalenia określonego elementu techniki lub taktyki; znajduje zastosowanie głównie w początkowych fazach nauczania, kiedy to umiejętności specjalne są jeszcze niewielkie.

## Gra szkolna

- odbywa się zgodnie z przepisami, dopuszczalne są natomiast w przebiegu gry daleko idące ingerencje; typowe są liczne przerwy połączone z bieżącymi uwagami szkoleniowymi, powtarzanie pewnych akcji, zmiany i wymiany zawodników oraz ustawień w formacjach i pomiędzy drużynami; nauczyciel może określić warunki gry, np. ograniczyć liczbę kontaktów z piłką, zabronić kozłowania, przyznawać dodatkowe punkty.

## **Gra właściwa**

- realizowana jest w formie meczów mistrzowskich, pucharowych, towarzyskich, kontrolnych; jest prowadzona przez sędziego zgodnie z przepisami.



# METODY NAUCZANIA UMIEJĘTNOŚCI SPORTOWYCH

**Metody słowne** – realizowane w postaci objaśnień do ćwiczeń, pogadanek, charakterystyki i oceny gry; komentarzy, wskazówek metodycznych itp.

Dobry kontakt nauczyciela z uczniem to m.in. umiejętność rozmawiania i to niekoniecznie na tematy sportowe. Nauczyciel za pomocą słów, gestów, postawy i zachowania, dokonuje wzmocnień dodatnich („nagrody” w znaczeniu psychologicznym) oraz wzmocnień ujemnych („kary”), co powinno ułatwiać proces uczenia się.

## **Metody poglądowe** (pokazowe)

-mają na celu wzbudzenie poprawnych wyobrażeń i skojarzeń dotyczących nauczanego zadania technicznego lub taktycznego. Poprawny pokaz, nagranie na taśmie video, sekwencja rysunków obrazujących kolejne fazy ruchu, graficzne schematy działań i rozwiązań taktycznych służą lepszemu, głębszemu zrozumieniu istoty zadania. Ważne jest by przed przystąpieniem do działań praktycznych uczeń dobrze zrozumiał treść, przebieg i stopień złożoności nauczanej czynności.

# Metody praktycznego działania:

- Syntetyczna
- Analityczna
- Kombinowana

# Metody praktycznego działania:

## Metoda syntetyczna (całościowa)

- polega na całościowym ujęciu ruchu uprawianej dyscypliny. Najczęściej stosuje się ją w nauczaniu naturalnych form ruchu w lekkoatletyce (chód, bieg), grach sportowych, pływaniu itd.

Metodę tę stosujemy przy nauczaniu prostych elementów techniki gry.

## **Zalety tej metody to:**

- Powtarzanie ruchów we właściwej kolejności, przez co zostaje zachowany logiczny i taktyczny związek bardziej zrozumiały dla ucznia
- Uczeń może zrozumieć lepiej związek i współzależność poszczególnych części składowych
- Utrwala właściwe dla całości działania skojarzenia nerwowo – mięśniowe

## Wady tej metody:

- Przy nauczaniu całego ruchu traci się czas na wielokrotne powtarzanie łatwych elementów, które występują obok trudnych
- Poszczególne części składowe złożonego działania pozostają czasami nieopanowane i utrwalają się w niejednakowym stopniu
- Części szczególnie trudne wykonuje się często niedokładnie, niepoprawnie, z wahaniem
- Trudność poprawnego wykonania od razu całego działania może wywołać brak wiary we własne siły

# Metody praktycznego działania:

## Metoda analityczna (cząstkowa)

- polega na podziale nauczanego ruchu na części składowe. Po opanowaniu przez ćwiczących wyizolowanych elementów zostają one wprowadzone do całości ćwiczenia. Metoda ta stosowana jest podczas nauczania trudnych (złożonych) elementów ruchu z zakresu techniki i taktyki gry.

Do wad tej metody należy: utrudnienie łączenia w jedną całość części składowych działania, inna jakość wykonania części składowych ćwiczonych oddzielnie w porównaniu z tymi samymi ruchami wykonanymi w całości, strata czasu przy próbach łączenia części w działanie całościowe oraz niebezpieczeństwo powstawania przyruchów.

Przeciwdziałanie może polegać na:

- Rozpoczęciu nauczania od wykonania całości, a dopiero potem przejść do ćwiczeń podzielonych na części składowe,
- Logiczne dzielenie działania na części mało związane ze sobą,
- Nauczanie wydzielonych części działania całościowego w różnych odmianach

# Metody praktycznego działania:

**Metoda kompleksowa (mieszana)** stosowna jest przy nauczaniu ćwiczeń złożonych; polega stosowaniu na przemian raz jednego, raz innego podejścia metodycznego (analityczna metoda przeplatana z syntetyczną)

W praktyce stosuje się również dwie inne odmiany:

- Rozpoczynamy od nauczania kolejnych części składowych działania (nawyku ruchowego), a po ich dobrym opanowaniu przystępujemy do łączenia ogniw w jedno działanie całościowe
- Uczymy oddzielnych ruchów ramion i ruchów nóg, a po ich opanowaniu łączymy je w jedną całość