

Spis treści

CZĘŚĆ!

Rozdział pierwszy

Współczesne przemiany w edukacji szkolnej	13
1. Przemiany doktryny edukacyjnej w czasach współczesnych	13
2. Podstawowe idee przemian edukacyjnych w Polsce.....	18
3. Przemiany filozofii edukacyjnej - personalistyczna koncepcja reformy oświaty.....	20
4. Współczesne problemy edukacji szkolnej	23
5. Wychowanie fizyczne w zreformowanej edukacji.....	26
6. Efektywny nauczyciel wychowania fizycznego.....	29

Rozdział drugi

Wybrane zagadnienia z teorii wychowania fizycznego.....	31
1. Wartości jako źródło celów wychowania	34
2. Cele edukacji i fizycznej (wychowania fizycznego)	40

Rozdział trzeci

Stan zdrowia, rozwój fizyczny dzieci i młodzieży oraz jego uwarunkowania	43
1. Ocena stanu zdrowia i kondycji fizycznej dzieci i młodzieży.....	43
2. Wpływ wzmożonej aktywności fizycznej na zdrowie i profilaktykę chorób cywilizacyjnych	48
3. Optymalny poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.....	54
4. Zwiększanie aktywności fizycznej uczniów.....	58

Rozdział piąty

Motoryczność ludzka - przejawy i pomiar.....	99
1. Trochę teorii	99
2. Interpretacja podstawowych pojęć	106
3. Diagnoza sprawności fizycznej.....	108
Test oceny sprawności motorycznej Ludwika Denisiuka	109
Indeks sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory	112
Europejski test sprawności fizycznej - Eurofit	117
Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży-Ymca.....	123
Międzynarodowy test sprawności fizycznej	134
Czeski test motoryczny ogólny	135
Pomiar czasu szybkości reakcji	136
Test pomiaru przerzutności uwagi i spostrzegawczości.....	136
Test minimalnej sprawności fizycznej Krausa-Webera	137
4. Testy uzdolnień ruchowych.....	138
Test uzdolnień ruchowych Brace'a	138
Bateria testów Mc Cloya	141
5. Diagnostyka czynnościowa wydolności fizycznej dzieci i młodzieży	141
Próba Cramptona	142
Próba Ruffiera	142
Próba Harwardzka.....	143
Zmodyfikowana próba Harwardzka	143
Test 12-minutowy K. H. Coopera.....	144
Zmodyfikowany test 12-minutowy K. H. Coopera.....	145
6. Ogólne zasady rozwoju sprawności motorycznej.....	145
7. Zasady i metody kształtowania siły	149
7.1. Metoda maksymalnych obciążeń	150
7.2. Metoda minimalnych obciążeń.....	151
7.3. Metoda maksymalnych powtórzeń	152
7.4. Metoda izometryczna.....	152
7.5. <i>Body building training</i>	153
7.6. Metoda obwodowa.....	153
7.7. Metoda wytrzymałościowo-siłowa	153

8. Metodyka kształtowania szybkości.....	154
9. Zasady i metody kształtowania wytrzymałości.....	157
9.1. Metoda ciągła.....	158
9.2. Metoda powtórzeniowa	158
9.3. Metoda interwałowa.....	159
10. Metodyka kształtowania koordynacji ruchowej	159
11. Metodyka kształtowania gibkości	161

CZĘŚĆ II

Rozdział szósty

Proces wychowania fizycznego	167
1. Czynniki, środki i warunki w wychowaniu fizycznym.....	167
2. Optymalizacja działań pedagogicznych w procesie wychowania fizycznego	170
3. Programowanie i planowanie pracy.....	172
3.1. Podstawa programowa, standard osiągnięć i standard wymagań.....	173
3.2. Standard osiągnięć uczniów z wychowania fizycznego	176
4. Autorski program wychowania fizycznego	188
Program wychowania fizycznego. I Etap edukacyjny - nauczanie zintegrowane (klasy I-III) DKW-4014-42/01	190
Program wychowania fizycznego. III Etap edukacyjny - gimnazjum DKW-4014-91/00	201
5. Jak realizować program wychowania fizycznego	216
6. Planowanie pracy	218
7. Lekcja wychowania fizycznego	221
8. Budowa lekcji.....	222
9. Wielostronna aktywizacja ucznia w procesie pedagogicznym	229
10. Metody w wychowaniu fizycznym.....	231
11. Jak zwiększyć aktywność fizyczną uczniów na zajęciach wychowania fizycznego	266

12. Formy organizacyjne ćwiczeń	267
13. Ocena ucznia w wychowaniu fizycznym	287
14. Analiza i ocena lekcji wychowania fizycznego	305

Rozdział siódmy

Wychowanie fizyczne w warunkach naturalnych

(poza salą gimnastyczną)	311
1. Znaczenie ćwiczeń w środowisku naturalnym	311
2. Rodzaje ćwiczeń terenowych	312
3. Wycieczki i biwaki	314
4. Ćwiczenia w „zielonej sali gimnastycznej”	319
5. Ćwiczenia na śniegu i lodzie	320
6. Zajęcia nad wodą i w wodzie	320
7. Zajęcia rekreacyjne na powietrzu	321
8. Biegi na orientację	322
9. Wskazówki organizacyjno-metodyczne dotyczące ćwiczeń w terenie	325

Rozdział ósmy

Wychowanie zdrowotne w szkole	327
1. Pojęcie zdrowia	327
2. Cele wychowania zdrowotnego	329
3. Zdrowie człowieka i jego uwarunkowania	330
4. Zachowania zdrowotne i styl życia	332
5. Profilaktyka zdrowotna	333
6. Edukacja zdrowotna	333
7. Promocja zdrowia	334
8. Zadania szkoły w zakresie wychowania zdrowotnego	335
9. Treści kształcenia i wychowania zdrowotnego	336

10. Szkoła promująca zdrowie	342
11. Szkoła a zdrowie uczniów.....	346
12. Wychowawca fizyczny jako promotor wychowania zdrowotnego	348
Rozdział dziewiąty	
Ćwiczenia śródlekcyjne	353
Bibliografia.....	357