

Spis treści

WSTĘP	7
1. TEORETYCZNE PODSTAWY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	9
1.1. Współczesne tendencje w edukacji – kontekst dydaktyczny	9
1.1.1. Pojęcie kształcenia i wychowania	12
1.1.2. Koncepcje kształcenia i wychowania	13
1.1.3. Nauczyciel i jego kompetencje	15
1.2. Kulturowe podłoże wychowania fizycznego – kontekst specyficzny	19
1.2.1. Pojęcie i zadania dydaktyki wychowania fizycznego	25
1.2.2. Cele wychowania fizycznego	27
1.2.3. Funkcje szkolnego wychowania fizycznego	29
1.2.4. Formy udziału w kulturze fizycznej	32
1.2.5. Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym	35
1.2.6. Uczeń jako podmiot	38
1.3. Biologiczne podłoże wychowania fizycznego	41
1.3.1. Czynniki i etapy rozwoju dziecka w wieku szkolnym	41
1.3.2. Podstawowe zagadnienia motoryczności człowieka	48
2. KOMPETENCJE WARSZTATOWE NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	55
2.1. Instrumentarium nauczyciela	55
2.2. Zasady dydaktyczne	56
2.2.1. Zasady doboru treści i organizacji kształcenia	56
2.2.2. Zasady nauczania uczenia się	58
2.2.3. Zasady prowadzenia lekcji wychowania fizycznego (zasady specyficzne)	61
2.3. Strategie oddziaływania dydaktycznego	63
2.4. Metody w wychowaniu fizycznym	64
2.4.1. Metody oddziaływania wychowawczego	65
2.4.2. Ogólne metody nauczania – uczenia się	67
2.4.3. Metody swoiste wychowania fizycznego	73
2.4.4. Metody nauczania czynności ruchowych	79
2.4.5. Metody treningu sportowego	81

2.4.6. Dobór metod do realizacji zadań dydaktycznych	83
2.5. Formy w wychowaniu fizycznym i ich charakterystyka	84
2.5.1. Formy organizacji wychowania fizycznego w szkole	84
2.5.2. Formy porządkowe	85
2.5.3. Formy organizacji zajęć	88
2.5.4. Ćwiczenia profilaktyczno-kompensacyjne	109
3. CZYNNIKI, ŚRODKI, WARUNKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	111
3.1. Ćwiczenie ruchowe – podstawowy środek wychowania fizycznego	112
3.2. Klasyfikacja ćwiczeń	113
3.2.1. Podział ze względu na dostosowanie do toku lekcyjnego	113
3.2.2. Podział ze względu na cel jakiemu służy	115
3.2.3. Dobór ćwiczeń do realizacji zadań zajęć ruchowych	119
4. WARUNKI W WYCHOWANIU FIZYCZNYM	122
5. LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – JEJ ISTOTA I CELE	125
5.1. Istota i cele lekcji	125
5.2. Budowa i struktura lekcji	131
5.3. Rodzaje toków lekcyjnych	138
5.4. Rodzaje i typy lekcji	141
5.5. Jakość lekcji i jej wyznaczniki	141
5.6. Zajęcia fakultatywne	147
6. PODSTAWY PLANOWANIA PRACY NAUCZYCIELA WF – OGNIWA PLANOWANIA	149
6.1. Ustalenie celu działania	150
7. DIAGNOZA, JEJ ZAKRESY I SPOSOBY REALIZACJI	151
7.1. Diagnoza osobnicza	151
7.1.1. Diagnoza rozwoju fizycznego	152
7.1.2. Ocena postawy ciała	156
7.1.3. Diagnostowanie sprawności motorycznej	157
7.1.4. Diagnostowanie uzdolnień ruchowych	171
7.1.5. Diagnostowanie umiejętności ruchowych	174
7.1.6. Diagnostowanie poziomu emocji podczas zajęć ruchowych	179
7.1.7. Zasady kwalifikacji uczniów do zajęć szkolnych	180
7.1.8. Rejestrowanie efektów rozwoju fizycznego ucznia	182
7.2. Diagnoza grupowa	183
7.3. Diagnoza środowiskowa	186
8. PLANOWANIE PRACY NAUCZYCIELA	188
8.1. Ogólny plan pracy w zakresie wychowania fizycznego	188
8.2. Podstawa programowa i program nauczania	191
8.3. Tworzenie szkolnego programu wychowania fizycznego	204
8.3.1. Zasady konstrukcji programu	205
8.3.2. Etapy konstruowania programu	207
8.4. Obudowa dydaktyczna programu	211

8.5. Plan dydaktyczno-wychowawczy wychowania fizycznego	212
8.6. Planowanie lekcji	215
8.7. Redagowanie konspektu lekcji i osnowy lekcyjnej	217
8.8. Planowanie szkolnych zajęć rekreacyjno-sportowych i fakultatywnych	221
9. REALIZACJA – WYKONAWSTWO ZAPLANOWANYCH DZIAŁAŃ	224
9.1. Czynności dydaktyczne nauczyciela	224
9.2. Kierowanie zespołem uczniowskim – style kierowania	230
9.3. Jakość i atrakcyjność zajęć	232
10. EWALUACJA I OCENIANIE	236
10.1. Ewaluacja i jej rodzaje	236
10.2. Ocena szkolna i ocenianie	238
10.3. Kryteria ocen i sposoby oceniania	243
10.4. Ewaluacja efektów pracy nauczyciela	244
11. CZYNNIKI WSPIERAJĄCE PRACĘ NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	258
11.1. Współpraca z radą pedagogiczną	258
11.2. Współpraca z rodzicami	259
11.3. Współpraca ze środowiskiem szkolnym	261
12. ZWIĄZKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z INNYMI SFERAMI WYCHOWANIA	263
LITERATURA	268
SŁOWNIK	275