

Iwona Dębczyńska-Wróbel,
Małgorzata Kitowska,
Lucyna Moneta-Milewska,
Mariusz Rokita,
Dariusz Walentukiewicz,
Andrzej Wojda, Piotr Wójciak

WF

(nie tylko) dla chłopców

• samoobrona • judo • zapasy • minisumo



FORUM

Spis treści

Wstęp – Mariusz Rokita	3
1. Samoobrona – Mariusz Rokita	7
Elementy samoobrony na lekcjach wychowania fizycznego	17
2. Judo – Lucyna Moneta-Milewska	41
Elementy judo na lekcjach wychowania fizycznego	44
3. Zapasy – Dariusz Walentukiewicz	57
Zabawy z elementami zapasów	61
4. Minisumo – Małgorzata Kitowska, Iwona Dębczyńska-Wróbel, Piotr Wójciak, Andrzej Wojda	81
Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu minisumo	85

Wstęp

Mariusz Rokita

Powszechnym problemem w polskich szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych są zwolnienia lekarskie z zajęć wychowania fizycznego. Jest to szczególnie niepokojące zjawisko, zwłaszcza w okresie wdrażania nowej podstawy programowej, zgodnie z którą celem lekcji wychowania fizycznego jest nie tylko aktywność sportowa, lecz także przekazanie uczniom wiedzy z zakresu higieny, zdrowego trybu życia i profilaktyki uzależnień. Bezkarna absencja uczniów buduje mylne przekonanie wśród uczniów, rodziców, a nawet pedagogów, że zajęcia wychowania fizycznego w szkole są niepotrzebne.

Nieobecność uczniów na zajęciach wychowania fizycznego i ich niechęć do podejmowania aktywności fizycznej są spowodowane tym, że gry i zabawy ruchowe w czasach powszechnego dostępu do nowych mediów, tj. internetu i telewizji, przestały być atrakcyjne. Kolejnym problemem, z którym borykają się zwłaszcza dziewczęta, jest lęk przed pokazaniem się w stroju sportowym, kompromitacją w środowisku rówieśniczym z powodu nadwagi lub braku sprawności fizycznej.

Zmiany w polskim systemie oświaty wprowadzane kolejnymi reformami akcentują znaczenie sportu dla zrównoważonego rozwoju dzieci i młodzieży. Nowe rozwiązania, takie jak zwiększenie obowiązkowej liczby godzin wychowania fizycznego w ramowych planach nauczania, dopuszczenie innych form realizacji zajęć wychowania fizycznego, wyposażenie nauczycieli w kompetencje tworzenia programów nauczania i systematyczna poprawa bazy sportowej szkół, tworzą warunki do rozwoju wychowania fizycznego.

Jednak w praktyce do użytku dopuszcza się zazwyczaj takie programy wychowania fizycznego, które spełniają dwa podstawowe warunki: są dostosowane do infrastruktury sportowej w szkole oraz możliwości zdrowotnych i zainteresowań uczniów. Biorąc pod uwagę te aspekty, wybór innowacyjnych form aktywności fizycznej zaprezentowany w tej publikacji jest bardzo przydatny dla nauczycieli. Wprowadzenie na zajęcia wychowania fizycznego sztuk walki jest bardzo ekonomiczne, ponieważ wyposażenie sali w maty to niewielkie koszty w porównaniu z utrzymaniem obiektu lekkoatletycznego, boiska do gry w piłkę czy pływalni. Argumentem przemawiającym za wprowadzeniem do programu elementów sztuk walki jest również to, że zajęcia te mogą się odbywać w dużych grupach. Ponadto treningi można prowadzić również na zewnątrz, a nie tylko w budynku szkolnym.

Najważniejszym powodem, dla którego warto włączyć sztuki walki do programu szkolnego, jest duża atrakcyjność takich zajęć. Sporty walki jako forma aktywności fizycznej stają się coraz popularniejsze, również wśród dziewcząt. Pojawienie się w programie zajęć dyscyplin sportowych, które interesują młodzież, zwiększa frekwencję uczniów i zachęca ich do aktywnego udziału w zajęciach.

WF nie tylko dla chłopców to praktyczny przewodnik dla nauczycieli, którzy chcą uatrakcyjnić swoje zajęcia i zaangażować wszystkich uczniów podczas lekcji, a szczególnie tych podopiecznych, którzy mają niską samoocenę lub problemy zdrowotne spowodowane np. nadwagą. Zastosowanie elementów sztuk walki pozwala również przeciwdziałać agresji, lepiej poznać osobowość ucznia oraz zadbać o jego wszechstronny rozwój.

Publikacja została podzielona na cztery części, które proponują elementy samoobrony, judo, zapasów oraz minisumo. Każda z nich zawiera ilustracje ukazujące sposób wykonania poszczególnych technik walki, zabaw i gier ruchowych, krótki opis danej aktywności, ćwiczenia specjalistyczne oraz gotowe konspekty zajęć, które można wykorzystać na lekcji.

Elementy samoobrony na lekcjach wychowania fizycznego to zadania ruchowe, które łączą wiele sztuk walki. W tym opracowaniu opisano podstawowe techniki ręczne, które wyjaśniają, jaką postawę należy przyjąć, aby obronić się przed standardowym uderzeniem prostym w twarz, oraz zasady poprawnego wykonania ruchu w danej technice, co uchroni ćwiczącego przed kontuzją podczas treningu.

Artykuł *Elementy judo na lekcjach wychowania fizycznego* prezentuje dyscyplinę, która doskonali zwinność, koncentrację i równowagę oraz uczy bezpiecznego upadania. Taka wiedza może być przydatna również dla ucznia trenującego piłkę nożną. Wykorzystując elementy judo, uczeń może zminimalizować prawdopodobieństwo pojawienia się kontuzji podczas uprawiania różnych form aktywności.

Zabawy z elementami zapasów to propozycja takich form aktywności, których celem jest krępowanie ruchu, wytrącanie współwiczącego z równowagi oraz kształtowanie siły wytrzymałościowej. Zapasy to łagodne środki obrony, które uczeń może wykorzystać w konfrontacji pozasportowej, nie wyrządzając przy tym krzywdy drugiej osobie.

Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu minisumo to artykuł, który wprowadza czytelnika w charakterystyczny rytuał najstarszej sztuki walki oraz prezentuje techniki wypchnięcia wykorzystywane w sumo. Taka forma zajęć zachęca do aktywności fizycznej uczniów, którzy mają niską samoocenę spowodowaną otyłością i/lub ogólną słabą sprawnością fizyczną. To propozycja przede wszystkim dla tych osób, które zazwyczaj nie uczestniczyły lub niechętnie brały udział w lekcjach wychowania fizycznego.

Wykorzystując elementy sztuk walki na lekcjach wychowania fizycznego, przekazujemy uczniom wiedzę, która może być przydatna do obrony siebie bądź bliskiej osoby w sytuacji zagrożenia. Ponadto uczymy młodych ludzi pokory, a przez zastosowanie gier i zabaw uczniowie poznają możliwości swojego ciała, nabywają umiejętności samokontroli i okazywania szacunku sobie i innym.

Publikacja *WF nie tylko dla chłopców* jest teoretyczno-praktycznym zestawem ćwiczeń, które można wykonywać zarówno w sali gimnastycznej, jak i na świeżym powietrzu. Informacje podane w książce mogą być przydatne dla nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów sportu, których celem jest zmobilizowanie chłopców i dziewcząt do aktywności fizycznej i rozpoczęcia przygody ze sztukami walki, które nie tylko poprawiają kondycję fizyczną, lecz także wprowadzają stały i pewny system wartości oraz proponują odmienny styl życia.