

# Spis treści

WSTĘP	7
1. TEORETYCZNE PODSTAWY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	11
1.1. Współczesne tendencje w edukacji – kontekst dydaktyczny	11
1.1.1. Pojęcie kształcenia i wychowania	14
1.1.2. Koncepcje kształcenia i wychowania	15
1.1.3. Nauczyciel i jego kompetencje	17
1.2. Kulturowe podłoże wychowania fizycznego – kontekst specyficzny	22
1.2.1. Pojęcie i zadania dydaktyki wychowania fizycznego	29
1.2.2. Cele wychowania fizycznego	31
1.2.3. Funkcje szkolnego wychowania fizycznego	31
1.2.4. Formy udziału w kulturze fizycznej	37
1.2.5. Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym	40
1.2.6. Uczeń jako podmiot	44
1.3. Biologiczne podłoże wychowania fizycznego	47
1.3.1. Czynniki i etapy rozwoju dziecka w wieku szkolnym	47
1.3.2. Podstawowe zagadnienia motoryczności człowieka	56
2. KOMPETENCJE WARSZTATOWE NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	63
2.1. Instrumentarium nauczyciela	63
2.2. Zasady dydaktyczne	64
2.2.1. Zasady doboru treści i organizacji kształcenia	64
2.2.2. Zasady nauczania – uczenia się	66
2.2.3. Zasady prowadzenia lekcji wychowania fizycznego (zasady specyficzne)	70
2.3. Strategie oddziaływania dydaktycznego	72
2.4. Metody w wychowaniu fizycznym	73
2.4.1. Metody oddziaływania wychowawczego	74
2.4.2. Ogólne metody nauczania – uczenia się	77
2.4.3. Metody swoiste wychowania fizycznego	84
2.4.4. Metody nauczania czynności ruchowych	90
2.4.5. Metody treningu sportowego	92
2.4.6. Dobór metod do realizacji zadań dydaktycznych	94
2.5. Formy w wychowaniu fizycznym i ich charakterystyka	95
2.5.1. Formy organizacji wychowania fizycznego w szkole	96
2.5.2. Formy porządkowe	97
2.5.3. Formy organizacji zajęć	100

2.5.4. Formy intensyfikujące zajęcia ruchowe	102
2.5.5. Ćwiczenia profilaktyczno-kompensacyjne	123
3. CZYNNIKI, ŚRODKI, WARUNKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	127
3.1. Ćwiczenie ruchowe – podstawowy środek wychowania fizycznego	128
3.1.1. Klasyfikacja ćwiczeń	129
3.1.2. Dobór środków – dziedziny aktywności ruchowej	135
3.2. Warunki w wychowaniu fizycznym	138
4. LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	141
4.1. Istota i cele lekcji	141
4.2. Budowa – struktura lekcji	147
4.2.1. Rodzaje toków lekcyjnych	154
4.2.2. Rodzaje i typy lekcji	157
4.3. Przygotowanie lekcji	158
4.3.1. Redagowanie konspektu lekcji i osnowy lekcyjnej	160
4.4. Jakość lekcji i jej wyznaczniki	160
4.5. Hospitowanie zajęć – arkusz obserwacji	171
5. PODSTAWY PLANOWANIA PRACY NAUCZYCIELA WF – OGNIWA PLANOWANIA	177
5.1. Diagnoza osobnicza	178
5.1.1. Diagnoza rozwoju fizycznego	179
5.1.2. Ocena postawy ciała	183
5.1.3. Diagnostowanie sprawności motorycznej	185
5.1.4. Diagnostowanie uzdolnień ruchowych	200
5.1.5. Diagnostowanie poziomu umiejętności ruchowych	203
5.1.6. Diagnostowanie pozytywnych emocji podczas zajęć WF	208
5.1.7. Zasady kwalifikacji do zajęć szkolnych	210
5.1.8. Rejestrowanie efektów rozwoju fizycznego uczniów	211
5.2. Diagnoza grupowa	213
5.3. Diagnoza środowiskowa	215
6. PLANOWANIE PRACY NAUCZYCIELA	217
6.1. Podstawa programowa, program, organizacja zajęć WF w szkole	217
6.2. Konstruowanie szkolnego programu wychowania fizycznego	226
6.2.1. Zasady konstruowania programu	227
6.2.2. Etapy konstruowania programu	229
6.3. Plan dydaktyczno-wychowawczy	234
6.4. Ogólny plan pracy szkoły w zakresie wychowania fizycznego	238
6.5. Planowanie zajęć fakultatywnych oraz szkolnych zajęć rekreacyjno-sportowych	241
7. REALIZACJA – WYKONAWSTWO ZAPLANOWANYCH DZIAŁAŃ	245
7.1. Czynności dydaktyczne nauczyciela	245
7.2. Kierowanie zespołem uczniowskim – style kierowania	252

7.3. Ewaluacja i ocenianie	253
7.3.1. Kryteria ocen i sposoby oceniania	261
7.4. Ewaluacja efektów pracy nauczyciela	266
8. CZYNNIKI WSPIERAJĄCE PRACĘ NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	271
9. ZWIĄZKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z INNYMI SFERAMI WYCHOWANIA	277
LITERATURA	283
SŁOWNIK	291