

## METODY REALIZACJI ZADAŃ (metody prowadzenia zajęć)<sup>1</sup>

GRUPA	NAZWA METODY	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE	ZASTOSOWANIE
<b>Metody reproduktywne (odtwórcze)</b>	Metoda naśladowcza-ściśła	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ścisłe odtwarzanie pokazanego wzorca ruchu (bodziec-reakcja).</li> <li>• Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej w wyniku nakazów i poleceń.</li> <li>• Ćwiczenie jest ściśle określone, jest tylko jedno rozwiązanie (uczniowie naśladują ruch).</li> <li>• Wierne odtwarzanie ćwiczenia jest nagradzane, a inwencja (odstępstwo od pokazanego wzorca)karane.</li> <li>• Aby osiągnąć cel, nawyk ruchowy, uczeń musi powtórzyć ćwiczenie wiele razy.</li> </ul>	Realizacja prostych zadań – ćwiczeń w sytuacjach gdy czynności motywujące albo są niepotrzebne, albo nie odniosły zamierzonego skutku.
	Metoda zadaniowa-ściśła	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń w wyniku odpowiednich działań nauczyciela czuje się wewnętrznie umotywowany na osiągnięcie określonego celu.</li> <li>• Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji, w której odczuwają oni wewnętrzną potrzebę osiągnięcia ściśle wyznaczonego przez nauczyciela celu.</li> </ul>	Realizacja zadań ściśle określonych, raczej trudnych i złożonych.  Opanowanie elementarnych technik ruchu konkurencji sportowych, rozwój konkretnych sprawności motorycznych, wzmocnienie konkretnych grup mięśniowych itp.

<sup>1</sup> Strzyżewski S., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, Wydawnictwa szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1996, str. 141.

## Metody realizacji zadań

	<p>Metoda programowanego uczenia się</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń samodzielnie uczy się określonego zadania ruchowego, korzystając z przygotowanego przez nauczyciela programu w postaci broszury lub tablic poglądowych z odpowiednimi instrukcjami.</li> <li>• Wyeksponowanie samokontroli i samooceny – uczeń samodzielnie uczy się, kontroluje, koryguje i ocenia się.</li> <li>• Program przygotowany przez nauczyciela to precyzyjnie uporządkowany liniowy ciąg ćwiczeń metodycznych i czynności, prowadzących najkrótszą drogą do opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> </ul>	<p>Realizacja zadań ścisłych poddających się stosunkowo łatwo zaprogramowaniu w postaci ścisłej instrukcji.</p>
<p><b>Metody proaktywne (usamodzielniające)</b></p>	<p>Metoda zabawowa-naśladowcza</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naśladowanie mechanizmów, zwierząt i ludzi będących w ruchu oraz zjawisk przyrodniczych (np. wiatr, grzmot, deszcz).</li> <li>• Do aktywności ruchowej pobudzają dzieci tematy posiadające duży ładunek emocjonalny.</li> <li>• Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową polegającą na wywołaniu u dzieci potrzeby naśladowania określonego przedmiotu, czy zjawiska, którego istotą jest określony ruch.</li> <li>• Uczniowie naśladowują według własnych wyobrażeń, inwencji.</li> </ul>	<p>Realizacja gimnastyki ogólnorozwojowej dla małych dzieci.</p>
	<p>Metoda zabawowa-klasyczna</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczniowie stawiani są w sytuacji zadaniowej za pomocą fabuły (w zabawach) lub przepisów (w grach) oraz odpowiednie czynności organizacyjne (przygotowanie terenu i przyborów).</li> <li>• Zachowanie uczniów jest swobodne i samodzielne.</li> <li>• Jedynymi ograniczeniami są fabuła i przepisy.</li> </ul>	<p>Realizacja zabaw i gier ruchowych oraz mini-gier.</p>

## Metody realizacji zadań

	<p>Metoda bezpośredniej celowości ruchu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej poprzez zalecenie wykonania prostych zadań wziętych z życia .</li> <li>• Celem bezpośrednim dla uczniów jest wykonanie zadania.</li> <li>• Właściwy cel jest znany tylko nauczycielowi.</li> </ul>	<p>Realizacja półściślych zadań ogólnorozwojowych, głównie gimnastycznych (dla dzieci).</p> <p>Np. przyjmowanie określonej postawy, pozycji wyjściowej: „w klęku podpartym pokaż ręką sufit”.</p>
	<p>Metoda programowanego usprawniania się</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczący czuje się w sytuacji zadaniowej, odczuwa potrzebę usprawniania się, w wyniku której podejmuje określony program działania.</li> <li>• Rolę regulatora czynności usprawniających sprawuje środowisko (teren, przyrządy, tablice orientacyjne itp.).</li> <li>• Wykonanie konkretnych działań wymaga pewnej inwencji od usprawniającego się.</li> <li>• W metodzie tej czynności nauczycielskie czy instruktorskie nie występują.</li> </ul>	<p>Samodzielne realizowanie programów usprawniania się.</p> <p>„Ścieżki zdrowia”.</p>
<p><b>Metody kreatywne</b></p>	<p>Metoda ruchowej ekspresji twórczej</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej, która uczniowie powinni samodzielnie, twórczo rozwiązać.</li> <li>• Każde rozwiązanie uważa się za poprawne.</li> <li>• Zadania polegają na inscenizacji określonych tematów ruchem i mimiką.</li> </ul>	<p>Zadania ruchowe wymagające inwencji twórczej.</p>

## Metody realizacji zadań

	Metoda problemowa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, z którą uczniowie spotykają się pierwszy raz i nie znają sposobu jej rozwiązania.</li><li>• Uczniowie samodzielnie analizują sytuację, tworzą pomysły rozwiązania problemu i weryfikują jego poprawność w praktycznym działaniu.</li></ul>	Zadania problemowe z zakresu różnych sfer kultury fizycznej
--	-------------------	--	---