

Marian Bondarowicz, Tadeusz Staniszewski

P

ODSTAWY

TEORII I METODYKI

ZABAW I GIER

RUCHOWYCH



WYDAWNICTWA
AKADEMII
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO

**Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego**

Marian Bondarowicz, Tadeusz Staniszewski

**PODSTAWY TEORII I METODYKI
ZABAW I GIER RUCHOWYCH**

Warszawa 2004

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. WIADOMOŚCI OGÓLNE	9
1.1. Wartości zabaw i gier ruchowych	9
1.2. Oddziaływanie zabaw i gier ruchowych na rozwój człowieka	10
1.2.1. Rola zabaw i gier ruchowych w wychowaniu wszechstronnym	10
1.2.2. Zadania zabaw i gier ruchowych w rozwoju fizycznym dziecka	12
Pytania kontrolne	13
1.3. Miejsce zabaw i gier ruchowych w wychowaniu fizycznym	13
1.3.1. Zabawy i gry ruchowe jako podstawowy środek wychowania fizycznego	14
1.3.2. Zabawy i gry ruchowe jako pomocniczy środek wychowania fizycznego	15
Pytania kontrolne	16
1.4. Możliwości wykorzystania zabaw i gier ruchowych w różnych formach zajęć	16
1.4.1. Zajęcia przedszkolne	16
1.4.2. Zajęcia organizowane dla dzieci szkoły podstawowej i gimnazjum	17
1.4.3. Zabawy i gry ruchowe w zajęciach z młodzieżą szkół licealnych	19
1.4.4. Zabawy i gry ruchowe w zajęciach młodzieży studiującej	19
1.4.5. Zabawy i gry ruchowe w zajęciach dla młodzieży pracującej i osób dorosłych	19
1.5. Klasyfikacja zabaw i gier ruchowych	21
1.5.1. Rodzaje zabaw i gier ruchowych	21
1.5.2. Podział zabaw i gier ruchowych	25
Pytania kontrolne	28
Notatki	28
2. METODYKA ZABAW I GIER RUCHOWYCH	29
2.1. Metodyka nauczania różnych rodzajów zabaw i gier ruchowych	30
2.1.1. Zabawy ze śpiewem i przy muzyce	30
2.1.2. Zabawy i gry orientacyjno-porządkowe	32
2.1.3. Zabawy i gry bieżne	33
2.1.4. Zabawy i gry na czworakach	33
2.1.5. Zabawy i gry skoczne	34
2.1.6. Zabawy i gry rzutne	35
2.1.7. Zabawy i gry kopne	38
2.1.8. Zabawy i gry z mocowaniem i dźwiganiem	40
Pytania kontrolne	41

2.2. Metodyka prowadzenia gry i zabawy ruchowej	41
2.2.1. Przygotowanie do prowadzenia gry i zabawy ruchowej	41
2.2.2. Organizacja gry ruchowej	43
2.2.3. Przeprowadzenie gry ruchowej	44
2.2.4. Zakończenie gry ruchowej	45
2.2.5. Zasady sędziowania w grach ruchowych	46
2.3. Metodyka nauczania gier drużynowych	47
2.3.1. Znaczenie gier drużynowych	48
2.3.2. Specyfika gier drużynowych	49
2.3.3. Wskazówki organizacyjno-metodyczne	50
Pytania kontrolne	53
Notatki	53
3. LEKCJA ZABAW I GIER RUCHOWYCH	54
3.1. Zadania lekcji	54
3.2. Podstawowe zasady obowiązujące w prowadzeniu lekcji	55
3.3. Toki lekcji oparte na zabawach i grach ruchowych	55
3.3.1. Tok 45-minutowej lekcji wychowania fizycznego oparty na zabawach i grach ruchowych	56
3.3.2. Tok 45-minutowej lekcji wychowania fizycznego oparty na zabawach i grach ruchowych oraz ćwiczeniach gimnastycznych	60
Pytania kontrolne	63
3.3.3. Tok 45-minutowej lekcji wychowania fizycznego z grą drużynową lub mini – grą, jako głównym zadaniem dydaktycznym	63
3.3.4. Tok skrócony zajęć z wychowania fizycznego	65
Pytania kontrolne	66
3.4. Dobór zabaw i gier ruchowych do lekcji	66
3.4.1. Grupa ćwiczebna	67
3.4.2. Miejsce zajęć	68
3.4.3. Rodzaj i liczba posiadanych przyborów	69
3.4.4. Zadania lekcji	70
3.4.5. Zachowanie odpowiedniego stosunku zabaw do gier	70
3.4.6. Program nauczania	70
3.5. Konspekt lekcyjny	70
3.6. Organizacja lekcji	78
3.6.1. Przygotowanie miejsca zajęć, sprzętu i przyborów	78
3.6.2. Objaśnienie	79
3.6.3. Podział na zespoły	80
3.6.4. Włączanie uczniów do pomocy w organizacji lekcji	81

3.6.5. Przestrzeganie higieny i bezpieczeństwa na lekcji	83
Pytania kontrolne	84
Notatki	84
4. MASOWE IMPREZY REKREACYJNO-SPORTOWE	85
4.1 Szkolne i środowiskowe imprezy rekreacyjno-sportowe	86
4.1.1. Przygotowanie imprezy	87
4.1.2. Przeprowadzenie imprezy	89
4.1.3. Zakończenie imprezy	89
4.2. Imprezy rekreacyjno-sportowe w czasie wakacji letnich	90
4.2.1. Zasady organizacji	92
4.2.2. Dzień Sportu	93
4.2.3. Festyn rekreacyjno-sportowy	96
4.2.4. Zabawy i gry ruchowe w meczach i zawodach	99
4.2.5. Zabawy i gry ruchowe w czasie wycieczek autokarowych	102
4.3. Imprezy rekreacyjno-sportowe w czasie wypoczynku zimowego	105
Pytania kontrolne	109
Notatki	110
5. ORGANIZACJA TURNIEJÓW SPORTOWYCH	111
5.1. Zasady organizacji	111
5.2. Systemy rozgrywek sportowych	112
Pytania kontrolne	116
Notatki	117
6. LITERATURA PRZEDMIOTU	118