

KRZYSZTOF WARCHOŁ  
KATARZYNA WARCHOŁ

**GIMNASTYKA PODSTAWOWA  
W EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ**

**ATLAS WYBRANYCH  
ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH**



KRZYSZTOF WARCHOŁ  
KATARZYNA WARCHOŁ

GIMNASTYKA PODSTAWOWA  
W EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

ATLAS WYBRANYCH ĆWICZEŃ  
GIMNASTYCZNYCH

Recenzja:  
dr hab. Władysław Pańczyk, prof. UR

Korekta językowa:  
Joanna Lubiniecka

Skład komputerowy:  
Magdalena Rzerzicha

Projekt okładki:  
Magdalena Rzerzicha

© Copyright by Wydawnictwo Oświatowe FOSZE  
Rzeszów 2015

ISBN 978-83-7586-114-3

Wydawnictwo Oświatowe FOSZE  
35-021 Rzeszów, ul. Wincentego Pola 6  
tel. (17) 863 34 35  
e-mail: [fosze@fosze.com.pl](mailto:fosze@fosze.com.pl)  
[www.fosze.com.pl](http://www.fosze.com.pl)

*Kamilce – Rodzice*



# SPIS TREŚCI

Wstęp 7

1. Charakterystyka podstawowych pojęć gimnastycznych i toków lekcji gimnastyki 10
  2. Gimnastyka podstawowa w edukacji wczesnoszkolnej 20
  3. Przykłady gimnastycznych zabaw ruchowych 22
  4. Przykłady podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń gimnastycznych 36
  5. Ćwiczenia w podporach na ścieżce gimnastycznej 56
  6. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne – metodyka nauczania przewrotu w przód 61
  7. Ćwiczenia w zwisach 64
  8. Ćwiczenia równoważne 71
  9. Przeskoki i skoki gimnastyczne 80
  10. Ćwiczenia na niskim drążku 82
  11. Gimnastyka w programie „Mały Mistrz” 86
  12. Pomoc i ochrona w gimnastyce 99
- Piśmiennictwo 101



# WSTĘP

Wychowanie fizyczne w szkołach wyrosło z tradycji głównych systemów gimnastycznych oraz ukształtowało się na bazie typowych metod gimnastycznych. Ćwiczenia gimnastyczne stanowiły podstawę programów wychowania fizycznego w XIX i pierwszej połowie XX wieku [Pańczyk, Warchoń 2008]. Gimnastyka nazywana jest też często matką różnorodnych dyscyplin sportowych. Ćwiczenia gimnastyczne były już znane ludom starożytnym (Persom, Egipcjanom, Grekom, Hinduom) [Bielec 2012]. Z kolei Zbigniew Szot wyznaje tezę, że gimnastyka jest uniwersytem ruchu ze względu na bogactwo ćwiczeń ruchowych i możliwości zastosowania w wielu formach aktywności fizycznej zarówno w wymiarze rekreacyjnym, jak i sportowym [Szot 1998]. W roku 1952 na Ogólnopolskiej Konferencji Gimnastycznej w Krakowie dokonano podziału gimnastyki na główne kierunki: gimnastykę podstawową, sport gimnastyczny, gimnastykę pomocniczo-specjalną i gimnastykę leczniczą [Polak 2002]. Gimnastyka podstawowa jest zasobem treści programu nauczania szkolnego wychowania fizycznego z powszechnie stosowanymi ćwiczeniami, których głównym celem jest wszechstronny rozwój organizmu. Sport gimnastyczny obejmuje gimnastykę sportową w wymiarze konkurencji indywidualnych na poszczególnych przyrządach, wielobój gimnastyczny oraz współzawodnictwo drużynowe. Gimnastyka pomocnicza zawiera zestaw ćwiczeń stosowanych w poszczególnych dyscyplinach i konkurencjach sportowych oraz placówkach wypoczynku feryjnego lub wakacyjnego. Gimnastyka lecznicza (kinezyterapia) to specjalne ćwiczenia, które służą rehabilitacji po uszkodzeniach narządu ruchu lub korygowaniu postawy [Barański 1998].

Ćwiczenia gimnastyczne pełnią ważną rolę w rozwoju psychofizycznym oraz motorycznym dzieci i młodzieży. U dzieci w wieku przedszkolnym poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń gimnastycznych kształtujemy prawidłową postawę ciała i ogólnie wzmacniamy organizm. Dominują tu naturalne i proste ruchy, takie jak: bieg, rzut, pełzanie oraz proste ćwiczenia równoważne. Gimnastyka podstawowa dla dzieci w młodszym wieku szkolnym kształtuje układ krążeniowo-oddechowy oraz prawidłową postawę somatyczną. Na tym poziomie ćwiczący poznają główne zasady ruchu. Wykonywane ćwiczenia gimnastyczne poprawiają koordynację ruchową, orientację przestrzenną oraz doskonałą szybkość, dokładność i czas reakcji. Stosowane są więc ćwiczenia oparte na naturalnych formach ruchu, takich jak bieg, skok, chód, rzut, podnoszenie, przenoszenie, pełzanie wspinanie czy czworakowanie. Możemy tu wprowadzać zabawy ruchowe i ćwiczenia zadaniowe o większym stopniu trudności. Gimnastyka dla młodzieży gimnazjalnej lub ponadgimnazjalnej wspomaga procesy dojrzewania oraz kształtuje nawyki ruchowe o charakterze użytkowo-sportowym. Z kolei w wieku dorosłym systematyczne wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych pozwala na wzmocnienie i utrzymanie sprawności fizycznej w stosunkowo długim czasie. Natomiast gimnastyka podstawowa w wieku starszym jest w pewnym sensie kontynuacją aktywności fizycznej i ruchowej wieku dorosłego, która służy profilaktyce i opóźnianiu procesów starzenia [Polak 2002].



Można zatem określić zadania gimnastyki podstawowej dzieci i młodzieży. Naszym zdaniem są to:

- kształtowanie afirmatywnej postawy wobec aktywności fizycznej podejmowanej w szkole i poza nią,
- rozwijanie świadomości tego, co uczeń ćwiczy, w jakim celu wykonuje określone zadania ruchowe, jakie będą tego efekty,
- kształtowanie nawyku bezpiecznej aktywności ruchowej oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób,
- zrównoważony rozwój morfofunkcjonalny organizmu,
- kształtowanie zdolności motorycznych, w tym siły, koordynacji ruchowej i gibkości,
- nauczanie i doskonalenie umiejętności ruchowych z gimnastyki,
- przekazywanie wychowankom wszechstronnej wiedzy na temat ćwiczeń podstawowych, przygotowawczych i pomocniczych – niezbędnych do opanowania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, skoków gimnastycznych, zwisów i podporów (m.in. ćwiczeń na przyrządach) oraz ćwiczeń równoważnych,
- zapoznanie z podstawową terminologią ćwiczeń gimnastycznych,
- kształtowanie zdrowego stylu życia.

Wymienione powyżej główne zadania gimnastyki podstawowej dzieci i młodzieży powinny być realizowane na wszystkich etapach edukacji fizycznej w szkole – oczywiście z uwzględnieniem właściwych celów etapowych kształcenia i wychowania fizycznego.

W podejściu do nauczania ćwiczeń gimnastycznych obserwuje się ciągle zmiany. Zadania ruchowe z gimnastyki charakteryzują się dużą dynamiką, swobodą, płynnością i miękkością ruchu. Ćwiczenia kształtujące należy prowadzić z pominięciem mało interesujących i zbyt wyszukanych zadań, które są wykonywane na komendę z przesadnym egzekwowaniem precyzji ruchu. Obok koniecznych ćwiczeń porządkowych należy stosować różne formy dowolnego ustawienia. Prowadzący zajęcia powinien wydawać takie polecenia, które będą wprowadzały serdeczną atmosferę, ponieważ ta jest niezbędnym warunkiem do wystąpienia u dzieci naturalnej ekspresji ruchowej. Poprzez ćwiczenia gimnastyczne dziecko uczy się pokonywania trudności, radzenia sobie ze stresem i zmęczeniem. Na wielu zajęciach, lekcjach gimnastyki sukcesy ucznia przeplatają się z jego porażkami, wtedy gdy nie potrafi wykonać ćwiczenia zadanego przez nauczyciela. Taka sytuacja stwarza sposobność do obserwacji wychowawczej dziecka pod kątem kontroli swoich emocji. Lekcja gimnastyki podstawowej daje też wiele okazji do kształtowania właściwych relacji społecznych zachodzących w grupie ćwiczebnej. Ćwiczący często pomagają sobie, np. w zastępie lub grupie ćwiczebnej, muszą także przestrzegać zasad obowiązujących w grupie społecznej. Bardzo często aktywność wychowawcza i społeczna podejmowana początkowo przez

naśladownictwo, a później działania na polecenie, zmienia się w aktywność podejmowaną z własnej inicjatywy. Reasumując, należy zauważyć, że obecny kierunek rozwoju gimnastyki podstawowej to znaczna swoboda w wykonywaniu zadania ruchowego, jak również doborze rozwiązań organizacyjno-metodycznych [Petrowicz 2000].

Autorzy niniejszego opracowania podjęli się próby przygotowania podręcznika w formie atlasu wybranych ćwiczeń gimnastycznych przeznaczonego dla nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej, którzy w ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego prowadzą lekcje gimnastyki podstawowej. Wszystkie zaproponowane ćwiczenia gimnastyczne są zgodne ze szczegółowymi wymogami podstawy programowej wychowania fizycznego z 2009 r. i wynikają również z ponaddwudziestoletniego doświadczenia w nauczaniu gimnastyki podstawowej przez autorów. Dla podkreślenia wartości poznawczej opracowania przygotowano bogatą ilustrację fotograficzną wszystkich ćwiczeń. Książka składa się z czterech rozdziałów i aneksu.

W pierwszym przedstawiono charakterystykę podstawowych pojęć gimnastycznych i omówiono główne toki lekcji gimnastyki. Rozdział drugi obejmuje nauczanie gimnastyki podstawowej w edukacji wczesnoszkolnej wraz z prezentacją sprawności Gimnastyk w ramach ogólnopolskiego programu „Mały Mistrz”. W rozdziale trzecim zaprezentowano treści gimnastyki podstawowej w klasach IV–VI szkoły podstawowej. Uzupełnieniem tej części opracowania jest przedstawienie założeń i treści programu rywalizacji sportowej w gimnastyce podstawowej w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej. Czwarty rozdział to gimnastyka podstawowa na poziomie gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych. Ta część książki zawiera też program rywalizacji sportowej w gimnastyce podstawowej na poziomie gimnazjady.

Autorzy mają nadzieję, że opracowanie przywróci gimnastyce podstawowej należne miejsce w szkolnym wychowaniu fizycznym na wszystkich etapach edukacji, a odbiorcy książki znajdą ważne źródło poszerzenia swojej wiedzy merytorycznej, metodycznej i organizacyjnej dotyczącej prowadzenia lekcji i nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.