

TEST COOPERA NIE MUSI BYĆ „PRZEKLEŃSTWEM” UCZNIĄ. JAK PRZYGOTOWAĆ DO NIEGO UCZNIÓW?

prof. dr hab. Tomasz Frołowicz

Doktor habilitowany nauk o kulturze fizycznej, profesor AWFiS w Gdańsku, kierownik Zakładu Metodyki WF. Posiada dwudziestoletni staż pracy na stanowisku nauczyciela wychowania fizycznego w szkolnictwie powszechnym. Autor licznych publikacji naukowych i metodycznych. Autor programów nauczania i podręczników szkolnych. Członek zespołu opracowującego nową podstawę programową przedmiotu *Wychowanie fizyczne*.

Spis treści:

1. Wprowadzenie	1
2. Przygotowanie uczniów do testu Coopera	2
2.1. Zdobywanie odznaki „Antylopy – wytrwałej biegaczki” – I etap edukacji	2
2.2. Zdobywanie odznaki „Maratończyka” na II etapie edukacji	5
3. Podsumowanie	5
Literatura	6

1. Wprowadzenie

Nauczyciele wychowanie fizycznego wśród swoich edukacyjnych priorytetów „od zawsze” wysoką rangę nadawali zdrowiu jako wartości. Takie deklaracje w centrum ich uwagi powinny stawiać wytrzymałość długiego czasu (tlenową), ponieważ jest to zdolność motoryczna szczególnie istotna z punktu widzenia potencjału zdrowotnego człowieka. Znajduje to odzwierciedlenie w podstawie programowej wychowania fizycznego w postaci:

1. Wielu wymagań ogólnych, w tym:
 - a) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (II etap edukacji),
 - b) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem (III etap edukacji).
2. Wymagań szczegółowych, w tym:
 - a) realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut (I etap edukacji),
 - b) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera (II etap edukacji),
 - c) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości (II etap edukacji).

2. Przygotowanie uczniów do testu Coopera

Podstawa programowa wychowania fizycznego – z oczywistych względów – nie określa żadnego „pożądanego” poziomu wytrzymałości uczniów. Nakłada natomiast na

nauczyciela obowiązek przygotowania uczniów do udziału w wysiłkach długiego czasu (wytrzymałościowych), w tym przygotowania ich do wykonania marszowo-biegowego testu Coopera. Obawy nauczycieli z tym związane mogą wynikać z przewidywanej przez nich niechęci uczniów do tego rodzaju wysiłków.

Niechęci uczniów do udziału w wysiłkach wytrzymałościowych, mimo iż będą one w ich odczuciu męczące, można jednak unikać. Co można zatem zrobić, aby nie rezygnując z odpowiedniej objętości i intensywności wysiłków, tego rodzaju zajęcia wychowania fizycznego były źródłem satysfakcji i radości? Po pierwsze, trzeba tego rodzaju aktywności nadać – w odczuciu uczniów – szczególny walor, tak aby cel udziału w tego rodzaju wysiłkach był dla nich na tyle wartościowy, by na plan dalszy odsuwał obawę przed „nadmiernym” zmęczeniem. Po drugie, należy dostosować wielkość obciążenia fizycznego (intensywność i objętość wysiłku) do indywidualnych możliwości uczniów, tak aby aktywność fizyczna była bodźcem rozwojowym i dla bardziej, i dla mniej wydolnych uczniów.

2.1. Zdobywanie odznaki „Antylopy – wytrwałej biegaczki” – I etap edukacji

Na I etapie edukacji w każdej klasie można dzieciom zorganizować zdobywanie odznaki „Antylopy – wytrwałej biegaczki”. Realizacja takiego cyklu zajęć powinna odbywać się wczesną jesienią lub wiosną, czyli wtedy, kiedy warunki atmosferyczne szczególnie sprzyjają aktywności na świeżym powietrzu. W tym okresie, nie rzadziej niż dwa razy w tygodniu, fragment zajęć ruchowych powinniśmy przeznaczyć na „szkolny maraton”. Jest on podzielony na odcinki pięciominutowe (klasy I i II) lub dziesięciominutowe (klasa III) i trwa przez wiele jednostek zajęć ruchowych. Zadaniem dziecka jest biec – w sumie – przez około jedną godzinę w klasie pierwszej i drugiej i przez około dziewięćdziesiąt minut w klasie trzeciej. Ostateczną długość „szkolnego maratonu” nauczyciel ustala indywidualnie z każdym dzieckiem. Większość dzieci z klasy powinna mieć do pokonania taki sam dystans (mierzony czasem biegu). Jednak w niektórych przypadkach można zdecydować inaczej. Jeśli ocenimy, że jakiś uczeń będzie miał duże trudności, możemy dla niego określić krótszy dystans. Jeśli natomiast w klasie są dzieci, które szczególnie lubią ten rodzaj wysiłku, możemy im zaproponować dłuższy „maraton”. Każde dziecko wpisuje czas trwania swego „maratonu” do swojej indywidualnej „Karty Antylopy” (rys. 1). Po przebiegnięciu kolejnego odcinka „maratonu” uczeń koloruje następną kratkę (poczynając od lewej strony) w swojej „Karcie Antylopy”.

Kolorowanie kratek w „Karcie Antylopy” pozwala dzieciom obserwować, jak zbliżają się do końca „szkolnego maratonu” i zdobycia odznaki „Antylopy”. Ma to duże walory motywacyjne. Zdobywaniu tej odznaki towarzyszy spory wysiłek, dlatego trzeba ten moment wykorzystywać, by dzieci czuły satysfakcję po przebiegnięciu każdego fragmentu.

Na pierwszych zajęciach „maratończycy” powinni przebiec tylko jeden odcinek. Na każdych następnych mogą biec dłużej: do 10-15 min. w I klasie, do 20 min. – w II i do 30 min. – w III klasie. Zachęcając dzieci do dłuższego biegu, przestrzegajmy zasady, iż to one ostatecznie podejmują decyzję, jak długo będą biegły.

Antylopa – wytrwała biegaczka (III klasa)									
<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>	Przebiegła dziecięcy maraton								
<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>	Wykonała test Coopera								
Ustal z nauczycielem, z ilu kratek będzie składał się Twój maraton. Za każde dziesięć minut biegu bez zatrzymania pokoloruj kolejną kratkę.									
Mój dziecięcy maraton to kratek									
10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.

Rys. 1. „Karta Antylopy” – indywidualna karta pracy ucznia w klasie III.

Przygotowując dzieci do zdobywania odznaki „Antylopy”, trzeba wyraźnie podkreślić, że aby móc pokolorować kolejny odcinek, trzeba biec 5 min. (w III klasie – 10 min.) bez żadnej przerwy, bez zatrzymywania się, a nawet bez zamiany biegu w chód. Oczywiście, jeśli któremuś dziecku zdarzy się przystanąć, to początkowo należy przypomnieć mu o podstawowej zasadzie, że w trakcie maratonu należy biec, i zachęcić je do kontynuowania ćwiczenia. Jednak, gdy dziecko w czasie któregoś odcinka kilkakrotnie maszeruje lub zatrzymuje się, nie powinno ono kolorować kolejnej kratki w „Karcie Antylopy”. Decyzję w tej kwestii musi zresztą podjąć indywidualnie nauczyciel, tak aby jak najlepiej stymulować aktywność fizyczną dziecka.

Bardzo ważną zasadą „szkolnego maratonu” jest dostosowanie tempa biegu do indywidualnych możliwości dzieci – nie wszyscy muszą biec z taką samą prędkością. Gdy dzieci zrozumieją tę zasadę, to podczas biegu w naturalny sposób będą tworzyły mniejsze grupki, poruszające się w odpowiednim dla nich tempie. Jednak początkowo szybkość biegu powinna zależeć od nauczyciela. Dlatego w I klasie na zajęciach, w czasie których dzieci rozpoczynają „maraton”, nauczyciel powinien biec razem z dziećmi, ustalając takie tempo, by wszystkie dzieci mogły nadażyć. W trakcie wspólnego biegu część dzieci uzna, że jest to tempo za wolne i będą chciały pobiec szybciej. Nie należy im tego zabraniać, przypominając jednak podstawową zasadę (bieg bez zatrzymywania się). Nauczyciel powinien wciąż biec w stałym, wolnym tempie, by dzieci mniej wydolne także wiedziały, że postępują prawidłowo i po zajęciach będą mogły pokolorować pierwszą (lub kolejną) kratkę w „Karcie Antylopy”. Nauczyciel może zrezygnować z biegania razem z dziećmi dopiero, gdy stanie się dla nich jasne, że każdy dostosowuje tempo do swoich możliwości. Czasami potrzeba na to kilku odcinków „maratonu”.

Na zakończenie niektórych zajęć warto także wyróżnić te dzieci, które w trakcie „maratonu” w tym samym czasie pokonują dłuższe odcinki, czyli biegają z większą prędkością. Jednak nie można doprowadzać do przerodzenia się „maratonu” w wyścig. **Szkolny „maraton” powinien przypominać dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego dziecka „bieg po zdrowie”, a nie wyścig sportowy. Dzieci, które nie mają szansy na zwycięstwo w wyścigu, muszą także odczuwać satysfakcję z udziału w „maratonie”. Muszą czuć, że biegnąc na miarę swoich sił, postępują słusznie, że nauczyciel jest z ich postawy zadowolony, i że na koniec także one będą mogły przykleić sobie odznakę „Antylopy”.**

W trakcie zdobywania odznaki „Antylopy” bardzo ważny jest wybór miejsca. Oczywiście, musi ono gwarantować pełne bezpieczeństwo, a dzieci powinny być cały czas widoczne. Może to być szkolne boisko, fragment parku, łąki lub polana w lesie. Należy jednoznacznie określić trasę biegu, np.: „Poruszamy się wokół boiska do piłki ręcznej” lub „Biegniemy ścieżką i zawracamy wokół (wskazanego) drzewa”. Wytyczając trasę „maratonu” należy pamiętać, że w płaskim terenie bieg będzie łatwiejszy, a w pagórkowatym, z podbiegami – trudniejszy. Jeśli warunki bezpieczeństwa na to pozwalają, możemy niektórym dzieciom wyznaczyć taką trudniejszą trasę. Podniesie to efektywność zajęć, gdyż wysiłek zbyt mały w stosunku do indywidualnych możliwości dziecka nie będzie przyczyniał się do rozwoju jego wydolności. Jednak, gdy jakieś dziecko uzna, że wyróżnienie go trudniejszą trasą jest krzywdzące, to należy z takiego pomysłu zrezygnować, gdyż zdobywanie odznak powinno kojarzyć się wszystkim dzieciom z satysfakcją, a nie z przykrością.

By nie tracić z oczu postępów uczniów, należy przygotować arkusz obserwacji (rys. 2) i na bieżąco odnotowywać w nim kolejne przebiegnięte przez dzieci odcinki „szkolnego maratonu”.

Antylopa – wytrwała biegaczka												
Klasa III	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.
Kasia												
Bartek												
Zosia												
...												

Rys. 2. Fragment zbiorczej karty obserwacji osiągnięć uczniów (dla III klasy).

„Szkolny maraton” nie będzie oczywiście zajmował całych zajęć ruchowych, choć w czasie zdobywania odznaki „Antylopy” powinien być ich najważniejszą częścią. Oczywiście przed każdą kolejną próbą pokonania następnej części „szkolnego maratonu” uczniowie powinni uczestniczyć w rozgrzewce. Ze względu na specyfikę tego rodzaju aktywności fizycznej w rozgrzewce dla uczniów I etapu edukacji mogą dominować zabawy bieżne, stopniowo adaptujące do dłuższego biegu. Wiele dzieci odczuwa udział w biegu wytrzymałościowym jako duży wysiłek. Z tego powodu w pozostałej części zajęć ruchowych po zakończeniu jednego lub kilku odcinków „szkolnego maratonu” można przewidzieć lżejsze lub bardzo lubiane przez dzieci formy aktywności fizycznej. Mogą to być np. wybierane wspólnie przez wszystkie dzieci ulubione zabawy albo też ćwiczenia, zabawy lub gry podejmowane przez uczniów indywidualnie bądź w małych grupkach. Zwłaszcza ten drugi sposób rozwiązuje problem organizacyjny, który pojawia się, gdy część uczestników już zrezygnowała z biegu, a część kontynuuje „szkolny maraton”.

Zdobywanie odznaki „Antylopy” jest doskonałym przygotowaniem do testu Coopera. Dlatego pod koniec cyklu zajęć poświęconych tej odznace, można bez przeszkód przeprowadzić taką próbę.

2.2. Zdobywanie odznaki „Maratończyka” na II etapie edukacji

Na II etapie edukacji w każdej klasie można dzieciom zorganizować zdobywanie odznaki „Maratończyka”. Jeśli uczniowie na I etapie edukacji zdobywali odznaką

„Antylopy – wytrwałej biegaczki”, to zorganizowanie im cyklu zajęć poświęconego zdobywaniu odznaki „Maratończyka” nie przysporzy większych trudności. Zajęcia mogą być organizowane podobnie jak w przypadku opisywanych wcześniej. Należy jednak pamiętać, aby sposoby motywowania uczniów, w tym symbolikę odznaki oraz sposoby śledzenia przez uczniów swoich postępów, dostosować do ich wieku i aspiracji. Dlatego „Maratończyk” zastępuje „Antylopę”. Całkowity czas „szkolnego maratonu” (sumę dziesięciominutowych odcinków) można zbliżyć np. do czasu, który potrzebują wybitni maratończycy (nieco ponad dwie godziny) na pokonanie całej trasy. Dzięki temu uczeń może odczuwać dodatkową motywację – będzie próbował „dorównać” prawdziwemu maratończykowi. Można również zmodyfikować sposób rejestracji przebieganych kolejnych odcinków „szkolnego maratonu”. Ze względu na potrzebę podtrzymywania motywacji w trakcie rozciągniętego w czasie zdobywania odznaki „Maratończyka”, należy jednak zachować możliwość bieżącego śledzenia przez każdego ucznia swoich postępów, zawsze podkreślając zbliżanie się do końca „szkolnego maratonu” zwieńczonego zdobyciem odznaki. Wzorem zajęć z młodszymi uczniami, warto i w tym wypadku w trakcie pierwszych zajęć dyktować tempo dostosowane do możliwości mniej wydolnych uczniów, nie ograniczając przy tym tych, którzy będą chcieli utrzymywać wyższe tempo biegu. Aby lekcje poświęcone na zdobywanie odznaki „Antylopy” lub „Maratończyka” nie były zbyt monotonne, należy zmieniać trasę biegu. Zdarza się, że dzieci szczególnie polubią jedną z poznanych tras biegowych. W takim wypadku, uwzględniając preferencje dzieci, należy częściej wykorzystywać tę właśnie trasę.

3. Podsumowanie

Zdobywanie odznaki „Antylopy” i „Maratończyka” – oprócz wspierania rozwoju wytrzymałości i przygotowania do testu Coopera – może również przyczynić się do wzbogacenia wiedzy uczniów na temat wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Z korzyści tego rodzaju nie należy rezygnować, choćby ze względu na niektóre wymagania szczegółowe zawarte w podstawie programowej wychowania fizycznego, w tym np.:

- a) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku (II etap edukacji),
- b) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego (III etap edukacji),
- c) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności (IV etap edukacji).

Więcej szczegółów na temat organizacji tego rodzaju zajęć wychowania fizycznego, w tym na temat wplatania w nie działań sprzyjających rozwojowi wiedzy uczniów, można znaleźć w przewodnikach metodycznych (Frołowicz 2001; Frołowicz i Przysiężna 2001).

Literatura

1. Frołowicz T., *Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli I etapu edukacji*, Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2001.
2. Frołowicz T., Przysiężna B., *Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli II etapu edukacji*, Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2001.