

Jak motywować dziecko do lekcji gimnastyki korekcyjnej.

Data dodania: 2010-02-24 19:25:35

Autor: Janusz Młodzik

Jestem nauczycielem wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej w szkole podstawowej z 15 letnim stażem pracy. Ubiegam się o zdobycie wyższego stopnia awansu zawodowego, dlatego zdecydowałem się na opublikowanie mojej pracy na temat motywacji uczniów do zajęć gimnastyki korekcyjnej na łamach portalu edukacyjnego Literka.pl. Mam nadzieję, że znajdziecie Państwo wiele praktycznych informacji, które wzbogacą Państwa warsztat pracy.

Temat: Jak motywować dziecko do lekcji gimnastyki korekcyjnej.

Motto: «Dziecko powinno wyjść ze szkoły zdrowsze niż do niej przyszedł» Marcin Kacprza

Termin «motywacja» wywodzi się z łacińskiego słowa 'poruszyć, wprawić w ruch«. Motywy pobudzają celowo dziecko i umożliwiają utrzymanie kierunku tej działalności przez długi czas. Wyróżniamy dwa rodzaje motywacji zgodnie z definicją w słowniku psychologicznym.

Motywacja wewnętrzna — „tendencja do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na jego treść. Cechą określającą motywację wewnętrzną jest ciekawość; czynnikami motywującymi są w szczególności błądce wynikiem wzajemnego porównywania bodźców docierających do jednostki. Motywacja wewnętrzna związana jest z potrzebą samo-determinacji (poczucia, że przyczyna działania leży w jednostce) oraz potrzebą skuteczności działania (poczucie kompetencji).»

Motywacja zewnętrzna — „tendencja do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na pewne konsekwencje, do których one prowadzą (uzyskanie nagrody lub innej uchwytnej korzyści), związana z poczuciem, że przyczyna i kontrola działania ma charakter zewnętrzny i nie jest zależna od jednostki«. Jeżeli chcę zmotywować dziecko do nauki korzystam z:

Jedną zasadą i celów — uzasadniam dziecku, jaki to ma sens. Jeżeli coś robi musi wiedzieć, do czego mu to będzie potrzebne.

Motywacji zewnętrznej — stosuję kary i nagrody.

Motywacji wewnętrznej — uwzględniam potrzeby psychiczne dziecka takie jak: ciekawość, aktywność, estetyczność, sukcesu, dodatniej samooceny, samorealizacji czy kontaktu emocjonalnego.

W gimnastyce korekcyjnej, której celem jest przeciwdziałanie i zapobieganie powstawaniu wad postawy u dzieci i młodzieży żadna metoda nie będzie dobra, jeżeli uczeń nie będzie zmotywowany do wykonywania zalecanych mu ćwiczeń.

Uczeń dowiadujący się na badaniach okresowych od lekarza rodzinnego o nieprawidłowym rozwoju fizycznym jest zaskoczony, ale ta „porażka» związana z nieprawidłową budową jego ciała motywuje go do uczęszczania na zajęcia gimnastyki korekcyjnej. Ważne jest, aby również rodzice wzbudzili u swoich pociech pozytywne motywacje poczucia obowiązku i odpowiedzialności za swoje zdrowie. Nauczyciele napotykają czasami na trudności wynikające z niedostatecznego zrozumienia przez rodziców celów i zadań wychowania fizycznego a szczególnie nadobowiązkowych zajęć gimnastyki korekcyjnej. Nawet najlepiej prowadzone zajęcia nic nie dadzą, jeżeli dziecko będzie w domu spało na miękkim dywaniku z wieloma poduszkami pod głową, odrabiało lekcje przy świetlnym stole, czy nosiło nieodpowiednie obuwie. Dlatego zapraszam rodziców dzieci szczególnie z klas pierwszych na lekcje po to, aby mogli poprawnie egzekwować ćwiczenia zalecane u ich pociech do wykonywania domu.

W zależności od wieku dziecka i momentu wprowadzenia ćwiczeń o charakterze korygującym wyodrębniłem dwa etapy:

1. Wstępne zainteresowanie
2. Nabywanie trwałych zainteresowań

W pierwszym etapie mam na uwadze dzieci uczęszczające do klasy I szkoły podstawowej, u których wykorzystuję następujące metody praktycznego postępowania motywujące je do ćwiczeń na lekcjach.

- W czasie zajęć przeprowadzam dużo ćwiczeń w formie zabawowej, celem podtrzymania zabawowego nastawienia, jakie dziecko posiada jeszcze w tym okresie ze względu na swój psychikę. Pozytywny stosunek do zadań podnosi motywację do ich wykonania
- Gimnastyk czasami prowadzi przy cicho grającej muzyce.
- Na lekcjach zawsze demonstruję jak należy poprawnie wykonać zadawane ćwiczenia. Dziecko w tym wieku nie zna jeszcze wielu określeń, dlatego słowne określenie sposobu wykonania ruchu bez pokazania może zniechęcić do ćwiczeń.
- Obok treści programowych dla uatrakcyjnienia zajęć wprowadzam metody aktywizujące np. nagradzanie zwierzęt, motywacja do wykonania danego zadania jest tym silniejsza, im mocniejsze ma uczeń przekonanie, że treści zadania, warunki jego wykonania zależą od niego.
- Pęd do poznawania, dążenie do zaspokajania swojej ciekawości stanowi zasadniczy rys psychiki dziecka. Aby uczeń podejmował ćwiczenia i miał motywację wykonywania ich na sali gimnastycznej czy na basenie musi je umieć wykonać. Czynności zbyt łatwe i czynności zbyt trudne nie wzbudzą zainteresowania nimi.
- Staram się, aby we wszystkich tych poczynaniach towarzyszył im śmiech. Radość dziecka z siebie, że potrafi zrobić (zanurzył głowę na basenie, wytrzyma długo jakiejś pozycji). Jeżeli uczeń uważa wykonanie zadania za sukces, wzrasta motywacja wykonywania zadania
- Nie traktuję dziecka bezosobowo np. numerem 5 w dzienniku. Mówię każdemu dziecku po imieniu, kiedy muszę obserwować i ocenić słownie, co zrobiło dobrze a co jeszcze musi poprawić.

Decydującym okresem dla kształtowania trwałych nawyków jest wiek 8-11lat.

W drugim etapie w celu zmotywowania do dalszych ?wicze? dziecka z wad?

postawy zwracam uwag? na nast?puj?ce kwestie:

- Wszystkim rodzicom na pierwszym spotkaniu organizacyjnym w szkole, oraz uczniom na lekcjach gimnastyki korekcyjnej u?wiadamiam, na czym polegaj? dysfunkcje narz?du ruchu w wieku dorastania. Ucze?, który wie, na czym polega jego wada postawy i jakie s? sposoby jej leczenia ch?tniej przychodzi na zaj?cia i aktywniej w nich uczestniczy.
- Na pocz?tku i na ko?cu roku szkolnego przeprowadzam badania rehabilitacyjne w celu rozeznania rodzaju wady postawy i wielko?ci skrzywienia w celu okre?lenia, w jakim stopniu uda?o si? ?wiczeniami skorygowa? wadliw? postaw?.
- Czynnikiem oceniaj?cym systematyczn? prac? ucznia s? testy.

1. Test na mi??nie brzucha.
2. Test na mi??nie grzbietu
3. Test na mi??nie obr?czy barkowej
4. Test palce pod?oga

Pozwalaj? one okre?li? o ile przyros?a si?a mi??ni os?abionych, oraz o ile poprawi? si? zakres ruchomo?ci w stawach, w których wykryto przykurcz.

Mam mo?liwo?? wykonywania bada? p?askostopia u dzieci i m?odzie?y szkolnej na urz?dzeniu zwanym podoskop, na którym dziecko widzi odbicie swojej stopy i mo?e dowiedzie? si? o stopniu jej wysklepienia. Je?eli ucze? ma potwierdzone badaniami swoj? dysfunkcj? to ch?tniej mobilizuje si? do ?wicze?.

Ka?de ?wiczenie pokazuj? w sposób perfekcyjny, co wyzwala u dzieci ch?? dorównania poziomowi mistrzowskiemu. Pragn? by? autorytetem, wzorem do na?ladowania odno?nie wymaganym umiej?tno?ci ruchowych. W pocz?tkowych klasach szko?y podstawowej tre?ci programowe uk?adam w sposób prosty i atrakcyjny celem wzbudzenia u dziecka uczucia znacznego zadowolenia z mo?liwo?ci wykonania ?wiczenia.

W trakcie przeprowadzanych ró?norodnych form zawodów zwracam uwag? na podzia?y, by mo?liwie jak najwi?kszej liczbie uczniów da? szans? zajmowania I, II, i III miejsca. Je?eli ucze? wykona zadanie i osi?gnie sukces to wzrasta motywacja wykonania zadania.

Dobieraj?c poszczególnych uczniów w pary do wspó?zawodnictwa w

konkurencjach sportowych(np. przep?yni?cie jednej d?ugo?ci basenu) mam na

uwadze, aby ich poziom by? wyrównany; co powoduje, ?e ewentualna

przegrana nie cechuje si? du?? ró?nic? i dzia?a mobilizuj?co.

Staram si?, aby zaj?cia korekcyjne by?y interesuj?ce przez wykorzystywanie

?rodków dydaktycznych takich jak:

- Piłki gumowe
- Kocyki
- Kijki
- Piłki lekarskie
- Skakanki
- Szarfy itp.

Stosuj ćwiczenia stacyjne. Nie wszystkie ćwiczenia na stacjach budzą u dzieci pozytywne reakcje, ale wiedząc, że aby dojść do tych ulubionych musisz wykonać poprawnie i rzetelnie te wcześniejsze. Elastycznie podchodź do centralnie opracowanych wytycznych programowych (nauczyciel ma prawo opracować własny program) z uwzględnieniem operacjonalizacji celów. Jeżeli uczniowie na początku lekcji zostają poinformowani o celu głównym lekcji i z tym, jaka lekcja będzie miała przebieg wtedy aktywniej uczestniczą w zajęciach. Chodzi mi, zatem o wytworzenie w uczniu poczucia, że ma wpływ na bieg wydarzeń, których ramy wyznaczone są nie przez niego, ale których sens jest mu wyjaśniony, a on sens pojmuje i rację podziela.

- Wie, po co wykonuje dane ćwiczenia
- Uznaje je za potrzebne
- Rozumie związek między celem ćwiczenia a sposobem jego wykonania
- Odczuwa, że wykonanie ćwiczenia zależy głównie od niego, a nie od okoliczności ubocznych.
- Będzie przekonany, iż ocena z postępów jego rehabilitacji zależy od jego zaangażowania i systematycznie wykonywanych ćwiczeń.

Ma pewno, że nie jest igraszką w rękach lekarzy, nauczycieli, że nie jest bezwolnym i nie znaczącym obiektem toki zdarzeń, ale że to, co spotyka go w życiu, zależy głównie od niego.

- Na lekcjach staram się zauważyć, każdy pozytywny nawet najdrobniejszy element zachowania swoich podopiecznych. Mówię im zawsze o tym, co zrobili prawidłowo i co im się udało perfekcyjnie wykonać, aby wyzwolić w nich szacunek dla siebie i przekonanie, że są w stanie wykonać nawet najtrudniejsze ćwiczenie. Używam mobilizacji słownej typu — Ty potrafisz! Ty wiesz!
- Staram się wprowadzać na lekcji różnorodne metody aktywności fizycznej w połączeniu z oddziaływaniem wychowawczym uwzględniając potrzeby psychiczne dzieci i młodzieży. Pozytywny stosunek do któregośkolwiek zastosowanego elementu, łatwo przenosi się na udział w całej lekcji. Pozytywny stosunek do gimnastyki wzmacnia motywację wykonywania zadań z nią związanych.
- Podobnie pozytywny stosunek do nauczyciela danego przedmiotu podnosi motywację uczenia się w zakresie tego przedmiotu. Dlatego swoim zachowaniem, sposobem bycia czy wyglądem zewnętrznym pragnę zyskać sympatię wśród uczniów.
- Zdarza się czasami, że uczeń zaczyna rozrabiać, staje się nieposłuszny, nie pozwala prowadzić zajęć lub nie wykonuje zadanych mu ćwiczeń. Karę za takie zachowanie jest np. 20 przysiadów — nie zawsze skutkuje.
- Zadania pobudzające ciekawość ucznia i umożliwiającej jej zaspokojenie wzbudzają motywację

do ich wykonania. Zale?no?? to oczywista i nie lekcewa?ona przez mnie jako nauczyciela. To, jak? zaproponuj? form? zabawow? na gimnastyce ju? budzi ciekawo?? w?ród uczniów, czy nawet, jakie zadam pytanie na pocz?tku ka?dej jednostki lekcyjnej.

- Nie tylko ze wzgl?du na poziom wykonywania danego ?wiczenia, ile ze wzgl?du na szersze cele uczenia si? nale?y d??y? do wzbudzenia w uczniach motywacji i przekszta?cenia motywacji zewn?trznej w wewn?trzn?. W pierwszej kolejno?ci rodziców a nast?pnie ich dzieci motywujemy nast?puj?cymi danymi statystycznymi.

... Ostatnie lata rozwoju cywilizacyjnego i post?pu techniki zwolni?y cz?owieka z konieczno?ci podejmowania wysi?ku fizycznego, a zmusi?y do sp?dzania coraz wi?kszej ilo?ci czasu w pozycji siedz?cej.

Wspó?czesny dziesi?ciolatek przebywa siedz?c w szkole przeci?tnie dwa razy d?u?ej ni? jego rówie?nik sprzed 30 lat. Wszystko to skutkuje tym, o czym donosz? statystyki — oko?o 40 % dzieci i m?odzie?y ma schorzenia uk?adu ruchu lub brak podstawowej sprawno?ci fizycznej. S? to potencjalni kandydaci, do tzw. cywilizacyjnych chorób XXI wieku. Brak ruchu i z?e nawyki s? czasami jedyn? przyczyn? wad postawy u dzieci i m?odzie?y....

- Wiadomo?ci tego typu powinny wywo?ywa? napi?cie, które jednak nie naruszaj? uczniowskiego poczucia bezpiecze?stwa, poniewa? otrzymuj?

propozycj? w postaci gimnastyki korekcyjnej jako lek na przedstawione problemy.

- W ró?nych sytuacjach lekcyjnych nigdy nie pokazuj?, ?e jestem bezradny i nie wiem, co zrobi? np. dziecko zg?asza na basenie, ?e boli go brzusek.
- Czasami zamiast potrzeby akceptacji, wykszt?ca si? potrzeba podporz?dkowania si? nauczycielowi, która mo?e sta? wa?nym czynnikiem wzbudzaj?cym motywy do uczenia si?. Dziecko ulegaj?c naciskowi nauczyciela chce by? akceptowane. Dziecko podporz?dkowuje si? rodzicom i chodzi na gimnastyk? korekcyjn? mimo braku zainteresowa? tak? form? ?wicze?, ale istnieje mo?liwo??, ?e po jakim? czasie zainteresowanie to si? pojawi i dziecko zacznie chodzi? z wewn?trznej potrzeby.
- Brak dodatniej samooceny u dziecka przejawiaj?ce si? najcz??ciej w wypowiedziach typu: nie wiem, nie umiem, nie potrafi?... Wywo?uje u niego l?k i brak wiary we w?asne si?y. Niezaspokojenie tej potrzeby jest emocjonaln? przeszkod? w d??eniu do obranego celu, jakim jest np. wzmocnienie mi??ni posturalnych, wyrobienie nawyku prawid?owej postawy.

Motywacj? zewn?trzn? stosuj?, gdy zawodzi motywacja wewn?trzna w postaci komunikatów opartych na nast?puj?cych zasadach. **1.** Skupiania uwagi i wywo?ywania zainteresowa? — Mówi?: Popatrzcie, s?uchajcie, co dla was przygotowa?em...

1. Podnoszenia samokontroli — szanuj? osobowo?? ucznia, nie zawstydzam. Ka?dy ma prawo czego? nie wiedzie?.
2. Wywo?ywania sukcesu — Akcentuj? ka?dy nawet najdrobniejszy dziecka sukcesu. Brawo! To ci si? dzisiaj uda?o..
3. Dostrzegania pozytywnych zmian — Mówi?: ju? jest lepiej... Stosuj? testy sprawdziany.
4. Wzmocnie? bezpo?rednich — Chwal?:, Ale ?adnie to ?wiczenie wykona?e?...
5. Stopniowania zada? — umawiam si?, ?e: Na pi?tk? tak na czwórk? tak itp. Przeszkody

dzieci, hartuj?».

6. Budowania wiary w siebie — Ty to potrafisz wykona?... Unika? krytyki.

Tak, wi?c, b?d?my m?drymi nauczycielami. ?wiadomie kontrolujmy, rozwijajmy wiedz?, zainteresowania i kszta?tujmy zdrowe cia?a swoich wychowanków.

Bibliografia:

1. Ch?opkiewicz M, Osobowo?ci dzieci i m?dzie?y, rozwój i patologia, Warszawa 1988

1. Czauderna-Miedziejko J, Program Gimnastyki korekcyjno — Kompensacyjnej Dla I etapu edukacji klasy I — III, P?ock 2002
2. Liszka R., Gimnastyka korekcyjna, Bielsko Bia?a 1978
3. Jundzi?? Potrzeby psychiczne dzieci i m?dzie?y, Gda?sk 2000
4. Kruszewski K, Sztuka nauczania czynno?ci nauczyciela, Warszawa 1993
5. ?ebrowska M., Psychologia rozwojowa dzieci i m?dzie?y, Warszawa 1975

Dane autora: Janusz Młodzik

Literka.pl Literka.pl