



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie

# **WSPÓŁCZESNE TRENDY W METODYCE NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – teoria i praktyka**

pod redakcją

**Janusza Kwiecińskiego  
i Macieja Tomczaka**

Konin 2015

## Tytuł

Współczesne trendy w metodyce nauczania wychowania fizycznego – teoria i praktyka

## Autorzy

Edyta Bielik, Ireneusz Cichy, Martyna Jakubowska, Anna Kamińska, Adam Kantanista, Jan M. Konarski, Aleksandra Królak, Janusz Kwieciński, Marek Miszczak, Przemysław Pawlak, Andrzej Rokita, Sandra Sałata, Aleksandra Sikora, Bartosz Skąpski, Robert Szczygłowski, Dorota Szewczyk-Bąkowska, Robert Szymański, Maciej Tomczak, Małgorzata Walczak, Karolina Waliszewska, Krzysztof Wereszczyński, Krystian Zawiślak

## Recenzja naukowa

prof. nadzw. dr hab. Radosław Muszkieta

## Rada Wydawnicza

prof. dr hab. Mirosław Pawlak – przewodniczący,  
dr Joanna Chojnacka-Gärtner, prof. nadzw. dr hab. Edward Pająk,  
prof. nadzw. dr hab. Marek Stuczyński, prof. dr hab. Marian Walczak,  
prof. nadzw. dr hab. Ewa Waniek-Klimczak, dr Artur Zimny,  
mgr inż. Ewa Kapyszewska – sekretarz

## Redakcja i korekta

Maria Sierakowska

## Projekt okładki

Agnieszka Jankowska

## Skład i łamanie

Piotr Bajak

## Druk i oprawa

Mazowieckie Centrum Poligrafii, ul. Słoneczna 3c, 05-270 Marki, [www.drukksiazek.pl](http://www.drukksiazek.pl)

**ISBN 978-83-65038-12-8**

© Copyright by Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie

Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie  
ul. Wyszyńskiego 3C 1, 62-510 Konin  
tel. 63-249-72-08  
e-mail: [wydawnictwo@konin.edu.pl](mailto:wydawnictwo@konin.edu.pl)

## SPIS TREŚCI

### **Janusz Kwieciński, Maciej Tomczak**

Współczesne trendy w metodyce nauczania wychowania fizycznego –  
wprowadzenie .....5

### **Andrzej Rokita, Ireneusz Cichy**

Ruch, który rozwija umysł – wykorzystanie piłek edukacyjnych „eduball”  
w edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej .....7

### **Anna Kamińska**

Neuroedukacja: moda czy autentyczne wsparcie w pracy nauczycieli  
wychowania fizycznego? .....21

### **Krzysztof Wereszczyński**

Doskonalenie nauczycieli wychowania fizycznego jako istotny element  
pedagogicznej *praxis* .....29

### **Jan M. Konarski**

Czy koncepcja „grassroots” i różnorodność piłki nożnej jest gwarantem jej  
dalszego rozwoju? .....45

### **Maciej Tomczak, Małgorzata Walczak, Janusz Kwieciński, Adam Kantanista**

Motywacja do podejmowania aktywności fizycznej – teoria i aplikacje .....63

### **Karolina Waliszewska, Adam Kantaniasta, Janusz Kwieciński, Edyta Bielik**

Zajęcia do wyboru w wychowaniu fizycznym – utopia czy szansa na  
atrakcyjne lekcje oraz przykłady konspektów lekcji wychowania fizycznego ....75

### **Robert Szymański**

Ćwiczenia na łądzie w wieloletnim cyklu szkolenia pływaków .....79

### **Anna Kamińska, Dorota Szewczyk-Bąkowska**

Czy zawodnikom trenującym różne dyscypliny sportu potrzebna jest  
wiedza z fizyki? (konspekt lekcji) .....85

**Martyna Jakubowska**

Doskonalimy swoje umiejętności pływackie w wodzie (konspekt lekcji)..... 89

**Krystian Zawisła, Marek Miszczak**

Uczymy się ruchów do aerobiku z wykorzystaniem elementów koszykówki przy muzyce (konspekt lekcji) ..... 93

**Przemysław Pawlak**

Kształtowanie koordynacji ruchowej z ćwiczeniami techniki piłki nożnej (konspekt lekcji) ..... 97

**Sandra Sałata, Aleksandra Sikora**

Doskonalimy koordynację i umiejętności z zakresu piłki nożnej przy muzyce (konspekt lekcji)..... 101

**Aleksandra Królak**

Doskonalimy podania i rzuty z wyskoku na bramkę oraz atak szybki – piłka ręczna (konspekt lekcji) ..... 105

**Bartosz Skąpski, Robert Szczygłowski**

Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz dolnym – piłka siatkowa (konspekt lekcji)..... 107