

- aspekt poznawczy — akcentuje znaczenie przyrostu indywidualnej wiedzy; uczenie nastawione jest na proces myślowy
- uczenie afektywne — emocje, uczucia; podkreśla rolę postawy, zrozumienia, znaczenia i wartości
- uczenie psychomotoryczne — skoncentrowane na rozwoju i poprawie umiejętności motorycznych

Rodzaje uczenia motorycznego

- a. uczenie kierunkowe — immanentną cechą tego procesu jest relacja nauczyciel-uczący się
- b. uczenie mimowolne przez naśladownictwo — wzorowanie na stylu ruchowych zachowań innych osób, często bohaterów widowisk sportowych
- c. metoda prób i błędów — rozbudza wyobraźnię motoryczną i kreatywność własnych rozwiązań; obejmuje przybliżenia, poprawki, porażki i sukcesy

Zasady i fazy uczenia się ruchu

Swoistym celem fizycznego kształcenia jest wywołanie zmian w zachowaniu ruchowym człowieka.

Wg Meinela efekty nauczania motorycznego polegają na zdobywaniu, doskonaleniu, utrwalaniu i stosowaniu nowych ruchów.

Oprócz techniki ruchu uczeniu motorycznemu podlegają zdolności motoryczne takie jak:

- siła
- wytrzymałość
- szybkość
- koordynacja

Kształtowanie tych właściwości określa się mianem treningu. W procesie treningu stosuje się metody:

- ciągle
- przerywane
 - jednostajne
 - zmienne
 - interwałowe

- powtórzeniowe

W nauczaniu ruchów charakterystyczne są metody:

- analityczne
- syntetyczne
- mieszane

Optymalizacja procesu nauczania wiąże się z zastosowaniem ogólnodydaktycznych zasad: indywidualizacji, systematyczności, stopniowania trudności, poglądów, kształtowania świadomości oraz trwałości efektów. Wg psychologicznych teorii uczenia się (Skinner) zachowania wzmacniane zostają utrwalone, zachowania niewzmacniane ulegają wygaszeniu, a zachowania karane są tłumione.

Trzy podstawowe fazy uczenia i nauczania ruchu

1. **Faza koordynacji ogólnej** — zaczyna się od kształtowania wyobrażenia ruchu, a kończy na opanowaniu go w grubych zarysach. Kluczowy jest pokaz (demonstracja), bardziej niż instrukcje słowne. Preferowana jest metoda syntetyczna. W praktyce fizjoterapeutycznej demonstracja i modelowanie ruchu ułatwiają wdrożenie prawidłowych wzorców ruchowych.
2. **Faza koordynacji precyzyjnej** — polega na poprawianiu, doskonaleniu i różnicowaniu ruchu, aż do osiągnięcia pożądanej jego formy. Stosuje się metody syntetyczno-analityczne (mieszane). Znaczenie nabierają metody informacyjne natychmiastowe (informacja zwrotna, feedback), przekaz werbalny oraz środowisko audiowizualne, które wspierają korekcję błędów i precyzję ruchu.
3. **Faza stabilizacji i adaptacji** — opanowanie czynności staje się nawykiem, który może wchodzić w skład różnych przejawów zachowania motorycznego. Doskonalona jest skuteczność i precyzja ruchu; rośnie znaczenie celu działania ruchowego. Po zakończeniu tej fazy następuje wzbogacenie umiejętności, dlatego proces uczenia może trwać nadal (utrwalanie i transfer umiejętności do nowych warunków).