

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Marek Lewandowski  
Halina Guła-Kubiszewska

# DZIENNIK PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

gimnazjum (klasy I–III)  
rok szkolny 2012/2013

Gimnazjum Nr ....., kod pocztowy .....

w .....

ulica .....

termin praktyki .....

.....  
Imię i nazwisko studenta (studentki)

Dyrektor szkoły .....

Nauczyciel szkoły .....

Nauczyciel akademicki.....



NOWA JAKOŚĆ  
PRAKTYK  
PEDAGOGICZNYCH



Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu  
al. I. J. Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław  
Biuro projektu: ul. Witelona 25, 51-617 Wrocław, p. 012  
tel./fax 71 347 31 70  
email: projekt.praktyki@awf.wroc.pl; student.praktyki@awf.wroc.pl

**Egzemplarz bezpłatny współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

© *Copyright by Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2012*

Wydanie II, poprawione

ISBN 978-83-7374-074-7



ul. Parkowa 13, 51-616 Wrocław  
tel. 71-348-15-49  
e-mail: wtn@wtn.wroc.pl  
www.wtn.wroc.pl

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	5
I. Cele i zadania praktyki pedagogicznej .....	9
II. Prawa i obowiązki studenta oraz warunki zaliczenia praktyki .....	12
III. Spis podstawowego piśmiennictwa, z którego warto skorzystać w czasie praktyki ...	14
IV. Ramowy i szczegółowy plan pracy studenta .....	17
V. Dokumentacja pracy studenta .....	21
A) Baza i struktura organizacyjna szkoły .....	21
B) Program i plan pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły .....	22
C) System oceny szkolnej .....	23
D) Szkolny program wychowania fizycznego .....	24
E) Ocena warunków realizacji wychowania fizycznego .....	25
F) Hospitacje .....	26
G) Praca badawcza studenta .....	44
H) Diagnoza osobnicza i grupowa w wybranej klasie I–III .....	45
J) Prowadzenie lekcji .....	60
VI. Sprawozdanie z praktyki .....	132
VII. Ocena i uwagi nauczyciela akademickiego .....	134
VIII. Załączniki .....	135
Dodatkowa dokumentacja	
1. Twoje spostrzeżenia na temat praktyki	
2. Ocena i uwagi nauczyciela – opiekuna ze szkoły	
3. Samoocena studenta	
Narzędzie do oceny przebiegu praktyki	



## WSTĘP

*Nie wstyd nie wiedzieć, lecz wstyd nie pragnąć swojej wiedzy uzupełnić.  
(F. Chwalibóg)*

Trzytygodniowa praktyka w szkole gimnazjalnej jest drugą przewidzianą w programie studiów w AWF we Wrocławiu. Mamy nadzieję, że zebrane doświadczenia oraz wiedza i umiejętności jakie już posiadasz pozwolą Ci na zrealizowanie wszystkich zadań praktyki w gimnazjum w sposób lepszy niż to miało miejsce w szkole podstawowej. Znając realia szkoły zdajemy sobie sprawę, że nie od każdego nauczyciela można oczekiwać innowacji, pełnej samodzielności czy twórczego podejścia do zadań programowych. W niektórych szkołach nauczyciele nie akceptują lub nie rozumieją zachodzących zmian. Wielu z nich przyswoiło sobie pewien algorytm postępowania, który w ich mniemaniu jest dobry i uniwersalny, a oni chcą „przeżyć” do emerytury. Niektórzy posiadający wysokie kompetencje nie chcą realizować zmian pod „czyjeś” dyktando. Pamiętaj jednak, że Ty przygotowujesz się do funkcjonowania w innej rzeczywistości edukacyjnej, w której tylko człowiek twórczy, uczący się i ciągle się doskonalący ma szansę na pracę. Z tych też względów musisz chcieć coraz więcej wiedzieć, rozumieć i umieć.

Zakładamy, że dobra edukacja to taka, która ujawnia wychowankowi, jakie możliwości może i powinien rozwijać, aby stać się jednostką indywidualnie i społecznie pożądaną, a jej celem jest samorealizacja człowieka. W tak rozumianej edukacji szkolne wychowanie fizyczne musi być traktowane jako społeczny proces rozwijania kompetencji kulturowych wychowanka, ukazujący mu sens ludzkiej działalności o charakterze zdrowotnym, rekreacyjnym i sportowym oraz przygotowujący go do samodzielnych działań w tym zakresie. Masz więc okazję sprawdzić, w jaki stopniu jesteś przygotowany(na) do występowania w roli nauczyciela życia, odkrywającego przed wychowankami różne sensy uprawy ludzkiego ciała oraz pomagania im w poznawaniu, rozumieniu oraz internalizowaniu świata kultury i wartości ludzkiego ciała.

**Pamiętaj, że dziennik, który trzymasz w rękach jest dokumentem, który w sposób pośredni będzie dokumentował proces ewaluacji Twoich kompetencji zawodowych, jako przyszłego nauczyciela wychowania fizycznego.** Staraj się więc wypełniać go systematycznie, w sposób czytelny i nie zapomnij dołączyć do niego wymaganych dokumentów i załączników.

**Praktyka trwa 90 godzin: 70 godzin WF i 20 godzin gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna (K)**

**Na realizację wszystkich zadań praktyki z wychowania fizycznego przeznaczone jest 70 godzin. W tym:**

- 1) diagnoza pedagogiczna - 18 godzin (9 godz. - diagnoza środowiskowa (DŚr), 8 godz. - osobnicza (DO), 1 godz. - grupowa (DG));**
- 2) hospitacje - 12 godzin (H);**
- 3) prowadzenie lekcji – 25 godzin (P);**
- 4) konsultacje z NS lub NA - 15 godzin (codziennie 1 godzina na omówienie zajęć oraz sprawdzanie bieżące dokumentacji) (KNS lub KNA)**

**Poszczególne zagadnienia należy dokładnie opisać w „Szczegółowym planie pracy”** (np. DŚr/A - to oznacza diagnoza środowiskowa punkt A)

Realizację zadań gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej dokumentujesz w Dzienniku Gimnastyki Kompensacyjno-Korekcyjnej.

## ZADANIA I OBOWIĄZKI NADZORU PEDAGOGICZNEGO W TRAKCIE REALIZACJI PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ

Przygotowanie studenta do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego wymaga indywidualnego ukierunkowania jego rozwoju zawodowego. Optymalizację efektów pracy ze studentem w realizacji zadań praktyki można osiągnąć poprzez wykorzystanie superwizji, jako ważnego narzędzia zwiększenia efektywności pracy i rozwoju pracowników.

Superwizja to wzajemna wymiana doświadczeń, przemyśleń, wspólne zastanawianie się nad źródłami trudności, szukanie istoty problemu, dochodzenie do nowych rozwiązań. Korzyścią zawodową, jaką odnosi się z superwizji, jest uzyskanie, dzięki ponownej analizie dokonanej z udziałem innych osób, lepszego wglądu w przyczyny trudności pojawiających się w pracy. Efektem tej analizy jest uzyskanie nowej, szerszej perspektywy widzenia danego problemu. Dzięki superwizji można wprowadzać istotne zmiany w sposobach pracy, a także dokonywać znaczących zmian we własnym życiu.

(1. Nęcki Z.: „Komunikacja międzyludzka”. Kraków 2000; 2. Zuba R.: „Po co nam superwizja” Praca Socjalna 2005/3).

### I. ZASADY PRACY OPIEKUNA DYDAKTYCZNEGO - NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO (NA) (wyciąg z regulaminu Organizacji i Realizacji Praktyk Pedagogicznych realizowanych w ramach projektu „Nowa jakość praktyk pedagogicznych”):

- a) NA prowadzi superwizję - „Superwizja” (ang. supervision) oznacza „nadzorowanie” lub „przeglądanie”; jest procesem obustronnego uczenia się, mającym na celu wzmacnianie rozwoju zawodowego studenta/teki przy jednoczesnym czuwaniu nad jego praktyką dla dobra jego wychowanków.
- b) Zadania NA polegają na omawianiu relacji, jakie student/tea tworzy ze swoimi uczniami, rozwijaniu ich świadomości, osobistego stylu wchodzenia w kontakt pedagogiczny i budowanie relacji z innymi.
- c) NA poprzez kontakty ze studentami/tekami oraz NS stara się wzmacniać procesy indywidualnego rozwoju studenta/teki, ukierunkowuje wypracowanie własnych strategii kształcenia się i dokształcania studenta/teki, pomaga studentowi/tee w syntetyzowaniu wiedzy teoretycznej zdobytej w trakcie studiowania i wykorzystania jej we własnych działaniach pedagogicznych, zgodnie z oczekiwaniami i możliwościami.
- d) Obowiązkiem NA jest pomaganie studentowi/tee w samopoznaniu i samoocenie wiedzy na temat metodyki rozwiązywania trudności i problemów w procesie wychowania fizycznego, umiejętności rozwijania własnych koncepcji i samodzielności działania (wyznaczania indywidualnych celów i wykorzystywania wybranych metod kształcenia).
- e) NA powinien stymulować studenta/tekę do rozwijania w sobie dociekliwości w poznawaniu własnych mocnych i słabych stron osobowości (budowanie adekwatnej samooceny), motywacji do uczenia się kreatywnego oraz odpowiedzialności za własne działania i rozwój.
- f) Superwizja obejmuje nie mniej niż 2 spotkania NA, NS i studenta/teki w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne i 1 spotkanie w zakresie przedmiotu gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna w trakcie trwania praktyki.

- g) Superwizja powinna być poprzedzona spotkaniem wstępnym ze studentami/tkami i nauczycielami/kami danej szkoły, którzy sprawują opiekę nad studentami/tkami, w trakcie którego prezentowane i omawiane są zasady i organizacja superwizji.
- h) Superwizja składa się z hospitacji lekcji lub zajęć prowadzonych przez studenta/tkę oraz ich omówienia.
- i) Na hospitację i omówienie lekcji lub zajęć NA powinien przeznaczyć nie mniej niż 2 godziny lekcyjne.
- j) Omówienie lekcji lub zajęć powinno odbywać się bezpośrednio po ich zakończeniu. W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się możliwość omówienia lekcji lub zajęć w dniu następnym.
- k) NA prowadzi dokumentację z przebiegu każdej sesji superwizji w Arkuszu Monitoringu Praktyki Pedagogicznej. Zapisuje uwagi swoje, NS i studenta/tki dotyczące obserwowanych działań; proponuje zalecenia dalszej pracy; zapisuje oceny cząstkowe swoje i NS oraz samooceny studenta/tki; podczas ostatniej obserwacji dokonuje podsumowania pracy studenta/tki i wspólnie z NS ustala ocenę.
- l) Ocena końcowa z poszczególnych części praktyki pedagogicznej powinna zostać wystawiona najpóźniej w tydzień po zakończeniu praktyki.
- m) NA po wystawieniu oceny z monitorowanej części praktyki przekazuje niezwłocznie dokumentację do Biura projektu.

## II. ZASADY PRACY NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (NAUCZYCIEL SZKOŁY- NS)

Nauczyciel (Mentor) poprzez własną pracę i działanie pomaga innym wykorzystać i rozwinąć ich własny potencjał. Jest osobą o rozwiniętych kompetencjach i godną zaufania, będącą, podobnie jak mistrz, wzorem do naśladowania.

Termin mentor pochodzi od imienia postaci z mitologii greckiej – przyjaciela Odyseusza, któremu wyruszając pod Troję powierzył on opiekę nad rodziną i domem. Mentor miał za zadanie wychować, nauczać i doskonalić syna Odyseusza – Telemachusa.

Mentoring to partnerska relacja między mistrzem (nauczycielem) a studentem/tką, zorientowana na odkrywanie i rozwijanie potencjału studenta/tki. Opiera się na inspiracji, stymulowaniu i przywództwie. Student/ka, dzięki odpowiednim zabiegom mistrza, poznaje siebie, rozwija samoświadomość i wybiera swoją drogę do samorealizacji zawodowej.

Monitoring obejmuje więc doradztwo, ewaluację oraz pomoc w programowaniu sukcesu studenta/tki, przyszłego kompetentnego nauczyciela wychowania fizycznego, przewodnika po świecie wartości ciała.

ZADANIA NAUCZYCIELA SZKOŁY (NS) (wyciąg z regulaminu Organizacji i Realizacji Praktyk Pedagogicznych realizowanych w ramach projektu „Nowa jakość praktyk pedagogicznych”):

1. NS realizujący praktykę sprawuje nadzór i opiekę nad grupą:

- a) od 1 do 2 studentów/tek w zakresie przedmiotu podstawowego (wychowanie fizyczne) w szkole podstawowej i gimnazjum, oraz przedmiotu dodatkowego (gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna) w gimnazjum,

zgodnie z pismem MEN nr DFS-WM-MW-0902/069(7)/2011/8565 z dnia 12.07.2011 r. liczba studentów/tek objętych opieką przez NS może zostać zwiększona w uzasadnionych indywidualnych przypadkach..

- b) od 1 do 6 studentów/tek w zakresie przedmiotu dodatkowego (gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna) w szkole podstawowej.
- c) przy kierowaniu studentów/ek do poszczególnych NS mogą być uwzględniane preferencje studentów/ek.

## 2. Obowiązki NS:

- a) NS prowadzi nadzór i opiekę nad studentem/tką realizującym praktykę pedagogiczną w szkole.
- b) Umożliwia studentowi/tce realizację zadań wynikających z programu praktyki zgodnie z ustaloną kolejnością oraz nadzoruje jakość ich wykonania.
- c) Aktywizuje studenta/tkę do praktycznej weryfikacji wiedzy i umiejętności w kreatywnym planowaniu lekcji.
- d) Wspólnie ze studentem/tką ustala ramowy plan pracy studenta/teki i akceptuje jego zapis w dzienniku praktyki najpóźniej w 3 dniu praktyki.
- e) Omawia ze studentem/tką oraz z NA jakość realizacji poszczególnych zadań praktyki.
- f) Po każdym dniu zajęć wpisuje uwagi w arkusz monitoringu pracy studenta/teki.
- g) Zobowiązany jest do natychmiastowego powiadomienia NA w przypadku nierzetelnego realizowania przez studenta/tkę zadań praktyki pedagogicznej (np. spóźnianie się, nie przestrzeganie wyznaczonych godzinowych limitów dziennych i tygodniowych przebywania w szkole, braki w obowiązującej dokumentacji praktyki, itp.).
- h) Wspólnie z NA ustala ocenę końcową.



## I. CELE I ZADANIA PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ

### Ogólne cele praktyki:

- poszerzanie pedagogicznej i metodycznej wiedzy studentów, umożliwiającej zrozumienie procesów i zmian zachodzących w pedagogice, dydaktyce i metodyce wychowania fizycznego oraz edukacji szkolnej;
- praktyczne przygotowanie studentów do samodzielnych oraz twórczych działań związanych z projektowaniem, programowaniem, planowaniem oraz organizacją i realizacją zajęć wychowania fizycznego na wszystkich etapach edukacji;
- wspomaganie studentów w tworzeniu spójnej filozofii własnego życia oraz w działaniach ukierunkowanych na rozwój poznawczy, emocjonalny i psychomotoryczny.

### Cele praktyki pedagogicznej w gimnazjum:

- zdobywanie wiedzy, doświadczenia i umiejętności niezbędnych do projektowania, planowania, organizacji i realizacji zajęć ruchowych z uczniami w klasach I–III gimnazjum;
- rozwijanie świadomości pedagogicznej studenta oraz pozytywnego nastawienia do młodzieży;
- doskonalenie sfery poznawczej, emocjonalnej i psychomotorycznej studenta.

### Zadania praktyki w gimnazjum:

1. Zapoznanie się ze strukturą organizacyjną szkoły:
  - przeprowadzenie wywiadów z dyrektorem szkoły, nauczycielami wychowania fizycznego oraz pozostałym personelem szkolnym na temat struktury organizacyjnej szkoły oraz zasad i rodzaju współpracy dydaktyczno-wychowawczej;
  - uczestniczenie w zebraniach rady pedagogicznej, zebraniach zespołów samokształceniowych oraz innych spotkaniach dotyczących życia szkoły i działalności społecznej na jej rzecz.
2. Zapoznanie się z ogólnym programem i planem dydaktyczno-wychowawczym szkoły, programem wychowania fizycznego i zdrowotnego oraz pozostałą dokumentacją szkoły:
  - przeprowadzenie rozmowy z dyrektorem szkoły na temat realizacji programu dydaktyczno-wychowawczego, przyjętego systemu oceniania uczniów, współpracy z radą rodziców oraz środowiskiem lokalnym;
  - przeprowadzenie wywiadu z nauczycielem wychowania fizycznego na temat realizacji programu i planów pracy z wychowania fizycznego i edukacji prozdrowotnej, przeprowadzenie wśród uczniów ankiety na temat zachowań prozdrowotnych i stylu życia;
  - przeprowadzenie wywiadu, psychologiem czy promotorem zdrowia na temat realizacji programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej ze szczególnym uwzględnieniem roli i miejsca zajęć ruchowych oraz sposobów monitorowania zagrożeń związanych z uzależnieniami;
  - przeprowadzenie wywiadu z przedstawicielem służby zdrowia na terenie szkoły (higienistką lub lekarzem) na temat realizacji programu wychowania zdrowotnego oraz oceny zdrowia uczniów;

- przeprowadzenie wywiadu z wybranym wychowawcą klasy na temat form i metod pracy wychowawczej, kontaktów i współpracy z rodzicami itp.;
  - przeprowadzenie wywiadu z pedagogiem szkolnym na temat problemów wychowawczych, współpracy z rodzicami, form pracy itp.;
  - zapoznanie się z dokumentacją szkolną: dziennikami, arkuszami ocen, kartami zdrowia, dokumentacją wychowawcy klasy, nauczyciela wychowania fizycznego i nauczycieli przedmiotowych;
  - analiza spójności programów i planów przedmiotowych z programem i planem działalności szkoły;
  - zapoznanie się z realizacją ścieżek międzyprzedmiotowych.
3. Praktyczne zapoznanie się z planowaniem, organizacją oraz realizacją zajęć na III etapie edukacji ze szczególnym uwzględnieniem wychowania fizycznego:
- hospitacja lekcji wychowania fizycznego i pozalekcyjnych zajęć ruchowych;
  - hospitacja lekcji wychowawczej i innych lekcji przedmiotowych, w tym realizowanych w szkole ścieżek międzyprzedmiotowych;
  - asystowanie nauczycielowi wychowania fizycznego, prowadzenie fragmentów lekcji;
  - prowadzenie lekcji wychowania fizycznego oraz sportowo-rekreacyjnych zajęć pozalekcyjnych;
  - przeprowadzenie lekcji wychowawczej.
4. Rozpoznanie właściwości psychomotorycznych, poznawczych, fizycznych i psychicznych młodzieży w gimnazjum:
- obserwacja i analiza zachowań wybranych uczniów oraz całej klasy podczas różnorodnych zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych;
  - wywiady z uczniami na temat ich zainteresowań, wiedzy i nastawień do zajęć szkolnego wychowania fizycznego;
  - analiza dokumentacji dotyczącej zdrowia i rozwoju psychofizycznego wybranej klasy i wybranego ucznia;
  - rozpoznanie i ocena wybranych parametrów rozwoju psychomotorycznego, poznawczego, fizycznego i emocjonalnego uczniów.

### **Zadania szczegółowe, które należy zrealizować w czasie praktyki w gimnazjum:**

W dzienniku praktyki muszą znaleźć się informacje dotyczące:

1. Ogólnej struktury organizacyjnej szkoły.
2. Programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły.
3. Przyjętego w szkole systemu oceniania uczniów (dokładny opis kryteriów oceny z wychowania fizycznego).
4. Realizowanego w szkole programu wychowania fizycznego i zdrowotnego.
5. Rozpoznania i oceny wybranych parametrów rozwoju psychomotorycznego, poznawczego, fizycznego i emocjonalnego uczniów wybranej klasy.
6. Ogólnej charakterystyki wybranej klasy na podstawie badań własnych oraz materiału przekazanego przez wychowawcę, pedagoga i przedstawiciela służby zdrowia.
7. Analizy i oceny warunków realizacji zajęć z wychowania fizycznego.

W czasie trwania praktyki jesteś zobowiązany do:

1. Przeprowadzenia **minimum 12 hospitacji**, w tym **co najmniej**:
  - 8 lekcji wychowania fizycznego,
  - 1 lekcji wychowawczej,
  - 1 lekcji z innego przedmiotu nauczania,
  - 2 pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych prowadzonych w ramach UKS lub SKS.

**UWAGA: Pamiętaj, że każda hospitacja powinna być zapowiedziana i uzgodniona z dyrektorem szkoły oraz nauczycielem, u którego będziesz przebywał na lekcji. Przed lekcją powinieneś zawsze podać nauczycielowi cel hospitacji.**

2. Przeprowadzenia **samodzielnie minimum 25 lekcji**, w tym **co najmniej**:

- 22 lekcji wychowania fizycznego,
- 2 zajęć pozalekcyjnych,
- 1 lekcji wychowawczej.

3. Wykorzystania w prowadzonych przez siebie lekcjach metod:

- odtwórczych,
- usamodzielniających,
- twórczych,
- intensyfikujących.

**UWAGA: Pamiętaj, że prowadzenie lekcji w wybranych klasach powinno być poprzedzone hospitacją!**

4. Napisania sprawozdania z praktyki.

5. Wypełnienia karty samooceny.

## **II. PRAWA I OBOWIĄZKI STUDENTA ORAZ WARUNKI ZALICZENIA PRAKTYKI**

**Praktyka pedagogiczna podlega obowiązkowemu zaliczeniu z wpisem do indeksu.**

**Pamiętaj, że w pierwszym dniu jej trwania musisz zgłosić się do dyrektora szkoły w terminie podanym przez opiekuna dydaktycznego z Uczelni.**

**Student odbywający praktykę pedagogiczną w szkole ma prawo do:**

1. Popelniania błędów.
2. Opieki, pomocy i życzliwości ze strony osób nadzorujących praktykę.
3. Zapoznania się ze strukturą organizacyjną szkoły.
4. Zapoznania się z programem i planem pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły.
5. Zapoznania się z realizowanym przez nauczyciela-opiekuna programem i planem pracy z zakresu wychowania fizycznego.
6. Prowadzenia rozmów i wywiadów z dyrektorem szkoły, nauczycielami, uczniami, pedagogiem szkolnym, przedstawicielem służby zdrowia itp.
7. Hospitowania zajęć NS, oraz zajęć innych nauczycieli, którzy wyrażą na to zgodę.
8. Uczestniczenia w zebraniach rady pedagogicznej i zespołów samokształceniowych.
9. Otrzymania ramowego i szczegółowego programu swojej pracy w szkole najpóźniej w trzecim dniu praktyki.

**Student jest zobowiązany do:**

1. Godnego reprezentowania Uczelni.
2. Wywiązania się ze wszystkich zadań wynikających z praktyki zamieszczonych w Dzienniku.
3. Wykonywania poleceń dyrektora szkoły, nauczyciela akademickiego i nauczyciela szkolnego oraz pełnego uczestniczenia w życiu szkoły.
4. Przestrzegania przepisów BHP.
5. Prowadzenia na bieżąco zapisów w dzienniku praktyk.
6. Noszenia na terenie szkoły odzieży sportowej i obuwia zmiennego.
7. Zrealizowania praktyki w szkole w wyznaczonym przez Akademię terminie, zgodnie z wyznaczonymi limitami godzinowymi dziennymi i tygodniowymi (w tym z wychowania fizycznego i gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej).
8. Współpracy z nauczycielem akademickim i nauczycielem szkolnym poprzez systematyczny monitoring i omawianie bieżących działań dydaktyczno-wychowawczych.
9. Przekazania opiekunowi z Akademii swojego ramowego planu pracy najpóźniej w trzecim dniu praktyki.
10. Zrealizowania programu praktyki zawartego w Dzienniku Praktyki Pedagogicznej.
11. Natychmiastowego informowania pocztą internetową lub drogą telefoniczną nauczyciela akademickiego i nauczyciela szkolnego o swojej nieobecności w szkole (np. z powodu choroby).

**W celu zaliczenia praktyki pedagogicznej student musi:**

1. Odbyć praktykę w wyznaczonym miejscu i terminie.
2. Zrealizować wszystkie zadania wynikające z programu praktyki, na bieżąco weryfikować swoje działania pedagogiczne oraz dokonywać samooceny częściowej.
3. Wypełnić Arkusz Monitoringu Praktyki Pedagogicznej oraz przedstawić zespołowy projekt analizy PSO z wychowania fizycznego.
4. Uzyskać częściowe pozytywne oceny za swoją pracę i prowadzoną dokumentację u nauczyciela szkolnego.
5. Uzyskać częściowe pozytywne oceny za swoją pracę i prowadzoną dokumentację u nauczyciela akademickiego.
6. Uzyskać podczas ostatniej obserwacji praktyki końcową pozytywną ocenę praktyki, na podstawie wypełnionego dziennika praktyki oraz załączonej wymaganej dokumentacji. W sytuacji wyjątkowej, za zgodą nauczyciela akademickiego, student może złożyć Dziennik Praktyki do oceny końcowej w nieprzekraczalnym terminie 3 dni po zakończeniu praktyki.

**UWAGA:**

Wszystkich studentów realizujących praktykę pedagogiczną obowiązuje pełny *Regulamin organizacji i realizacji praktyk pedagogicznych realizowanych w ramach projektu „Nowa jakość praktyk pedagogicznych”* opublikowany na stronie [www.praktyki.awf.wroc.pl](http://www.praktyki.awf.wroc.pl)

### **III. SPIS PODSTAWOWEGO PIŚMIENICTWA, Z KTÓREGO WARTO SKORZYSTAĆ W CZASIE PRAKTYKI**

#### **I. Programy**

Wszystkie programy dopuszczone do użytku w szkołach gimnazjalnych, Podstawę Programową Kształcenia Ogólnego oraz projekty i dokumenty reformy znajdziesz w Internecie na stronie <http://www.men.waw.pl>

KOMOROWSKA H., O programach prawie wszystko. WSiP, Warszawa 1999.

ORNSTEIN A.C., HUNKINS F.P., Program szkolny – założenia, zasady, problematyka. WSiP, Warszawa 1998.

WALKER D.F. SOLTIS J.F., Program i cele kształcenia. WSiP, Warszawa 2000.

WRAGG E. C., Trzy wymiary programu. WSiP, Warszawa 1999.

#### **II. Wychowanie i kształcenie**

BARLAK M., Wychowanie jako osobowy dialog, Kultura Fizyczna, 2000, 11-12.

GORDON T., Wychowanie bez porażek w szkole. Pax, Warszawa 1995.

JACHIMSKA M., Scenariusze lekcji wychowawczych. Unus, Wrocław 1997.

JURAŚ-KRAWCZYK B., ŚLIWERSKI B., Pedagogiczne drogowskazy, Impuls, Kraków, 2000.

O pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Biblioteczka Reformy, MEN, Warszawa 2001, 40.

PAPIS W.E., Wzrastam w mądrości – książka dla ucznia z ćwiczeniami na godziny wychowawcze. Bu-sola, Warszawa 1996.

PAPIS W.E., Życie i miłość. Jak realizować autorski program wychowania dzieci i młodzieży – poradnik dla nauczyciela. Trawers, Warszawa 1994.

PIEKARSKI J., ŚLIWERSKI B. (red.), Edukacja alternatywna, Nowe teorie, modele badań i reformy, Impuls, Kraków, 2000.

ROBERTSON J., Jak zapewnić dyscyplinę, ład i uwagę w klasie. WSiP, Warszawa 1998.

SELIGMAN M.E.P., Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie. Media Rodzina, Poznań 1993.

ŚLIWERSKI B., Współczesne teorie i nurty wychowania. Impuls, Kraków 1998.

ŚLIWERSKI B., Program wychowawczy szkoły. WSiP, Warszawa 2001.

ŻYWCZOK A., Filozoficzne korzenie pedagogiki radości. Impuls, Kraków 2000.

#### **III. Wychowanie fizyczne i zdrowotne**

BITTNER I., Filozoficzne podstawy refleksji o kulturze fizycznej. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, 1997, 1–2.

DEMEL M., Pedagogika zdrowia. WSiP, Warszawa 1980.

FROŁOWICZ T., Antynomie wychowania fizycznego. „Kultura Fizyczna”, 1997, 11.

GRABOWSKI H., Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Impuls, Kraków 2000.

GRABOWSKI H., Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa 1997.

LEWANDOWSKI M., W poszukiwaniu sensu szkolnego wychowania fizycznego. [W:] K. Denek, T.M. Zimny (red.), Edukacja jutra. VII Tatrzańskie Seminarium Naukowe. Menos, Częstochowa 2001.

O wychowaniu fizycznym. Biblioteczka Reformy, MEN, Warszawa 2000, 26.

PAWŁUCKI A., Pedagogika wartości ciała. AWF, Gdańsk 1996.

RACZEK J., Wytrzymałość dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1991.

ŻUKOWSKI Z., Problematyka promocji zdrowia w naukach o kulturze fizycznej, WFiS, (1997), 1-2.

#### **IV. Uczeń**

BORYSENKO J., Księga życia kobiety. Ciało, psychika, duchowość. GWP, Gdańsk 1999.

BRYANT P.E., COLMAN A.M. (red.), Psychologia rozwojowa. Zysk i S-ka, Poznań 1997.

GODWIN M., Kim jestem. 101 dróg do odkrycia samego siebie. MUZA S.A., Warszawa 2001.

HAMER H., Rozwój umiejętności społecznych. Jak skuteczniej dyskutować i współpracować. Lektura niezbędna dla wszystkich wkraczających w dorosłe życie. Veda, Warszawa 1999.

HURLOCK E.B., Rozwój dziecka. PWN, Warszawa 1986.

ILG F.L., AMES L.B., BAKER S.M., Rozwój psychiczny dziecka od 10 do 14 lat. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.

KOZIELECKI J., Koncepcje psychologiczne człowieka. Żak, Warszawa 1998.

OSIŃSKI W., Zagadnienia motoryczności człowieka. AWF, Poznań, 1991.

PRZETACZNIK-GIEROWSKA M., MAKIEŁŁO-JARŻA G., Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego. WSiP, Warszawa 1985.

STRELAU J. (red.), Psychologia. Podręcznik akademicki, t. II i III, Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Gdańsk 2000,  
TURNER J.S., HELMS D.B., Rozwój człowieka, WSiP, Warszawa 1999.

#### **V. Nauczyciel i nauczanie**

ARENDS R.I., Uczymy się nauczać, WSiP, Warszawa 1995.  
BOWKETT S., Wyobraź sobie, że..., Ćwiczenia rozwijające twórcze myślenie uczniów, WSiP, Warszawa 2000.  
CHODNICKI J., DĄBROWSKI M., DUBIECKA A., FRYSKA M., OBIDNIAK D., Szkolny system oceniania. Praktyczny poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli (szkoła podstawowa, gimnazjum, szkoła średnia). WSiP, Warszawa 2000.  
CZABAŃSKI B., Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF, Wrocław 1991.  
DRYDEN G., VOS J., Rewolucja w uczeniu. Moderski i S-ka, Poznań 2000.  
DYLAŁAK S., Wizualizacja w kształceniu nauczycieli, WN UAM, Poznań 1995.  
ERNST K., Szkolne gry uczniów – jak sobie z nimi radzić. WSiP, Warszawa 1991.  
GARSTKA T., MARSZAŁEK J., Nauczyciel na starcie, CODN, Warszawa 2000.  
HAMER A., Klucz do efektywności nauczania, Poradnik dla nauczycieli. Veda, Warszawa 1994.  
KATZ C.L., RUBIN M., Neurobik, Zadbaj o kondycję mózgu. KDC, Media, Warszawa 2002.  
KWIATKOWSKA H., LEWOWICKI T. (red.), Źródła inspiracji współczesnej edukacji nauczycielskiej. WSP ZNP, Warszawa 1997.  
MADEJSKI E., WĘGLARZ J. (2007) Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.  
MAJEWSKA-OPIEŁKO I., Umysł lidera. Jak kierować ludźmi u progu XXI wieku. Medium, Konstancin-Jeziorna 1998.  
NĘCKA E., Trening twórczości, Podręcznik dla psychologów, pedagogów i nauczycieli. Impuls, Kraków 1998.  
PARIS S.G., AYRES L.R., Stawanie się refleksyjnym uczniem i nauczycielem. WSiP, Warszawa 1997.  
TEML H., Relaks w nauczaniu. WSiP, Warszawa 1997.  
TURNER S. J., HELMS D., Rozwój człowieka, WSiP, Warszawa 1999.  
WŁODARSKI Z., Człowiek jako wychowawca i nauczyciel. WSiP, Warszawa 1992.

#### **VI. Samodzielność i samowiedza ucznia**

ARENDS R., Uczymy się nauczać. WSiP, Warszawa 1995, s.221-242.  
COHEN L. MANION L. MORRISON K., Wprowadzenie do nauczania. Zysk i s-ka, Poznań 1999, s. 75-97.  
CYGANIUK J., Propozycja przedmiotowego systemu oceniania w realizowanym w gimnazjum. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2001, 1.  
FONTANA D., Psychologia dla nauczycieli. Zysk i s-ka, Poznań 1995, s. 176-181.  
FROŁOWICZ T., Za co ocena? „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2001, 2.  
JAGUSZ M., Samokontrola i samoocena w wychowaniu fizycznym. AWF, Wrocław 1994.  
JAGUSZ M., Wychowanie fizyczne. Dzienniczek samokontroli i samooceny ucznia. Klasa siódma i ósma, Wydawnictwo Edukacyjne „Wiking”, Wrocław 1992.  
JAWORSKI Z., Przeciw fetyszacji norm sprawności motorycznej w ocenie szkolnej uczniów z wf, „Lider”, 1993, 6  
KRUSZEWSKI K., Sztuka nauczania. Czynności nauczyciela. PWN, Warszawa 1993, s. 9-22.  
MUSZKIETA R., Proces kontrolowania i oceniania ucznia z wychowania fizycznego. [W:] Muszkieta R., Bronikowski M. (red.) Wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacji. AWF, Poznań 2000  
NIEMIERKO B., Między oceną szkolną a dydaktyką, WSiP, Warszawa 1991, s. 76-103.  
OSIŃSKI W., Ocena z wychowania fizycznego. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1994, 4.  
PALEJ F., Ocena, samokontrola i samoocena ucznia. „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna”, 1979, 7.  
PALEJ F., Warunki samooceny i samokontroli w wf, „Kultura Fizyczna” 1978, 5.  
PERROTT E., Efektywne nauczanie. WSiP, Warszawa 1995, s.17-21.  
PÓŁTURZYCKI J., Dydaktyka dla nauczycieli. A. Marszałek, Toruń 1998, s. 52-63.  
SULISZ S., Samoocena sprawności motorycznej formą motywacji ucznia do pracy nad sobą, „Kultura Fizyczna” 1992, 9-10  
SUPIŃSKA U., Samokontrola i samoocena jako przygotowanie ucznia do samodzielności w procesie wf. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1998, 2.

## **VII. Praca badawcza nauczyciela**

- BRZEZIŃSKI J., Badania eksperymentalne w psychologii i pedagogice. Scholar, Warszawa 2000.  
KONARZEWSKI K., Jak uprawiać badania oświatowe. Metodologia praktyczna. WSiP, Warszawa 2000.  
PILCH T., Zasady badań pedagogicznych. Żak, Warszawa 1998.  
ZACZYŃSKI W., Praca badawcza nauczyciela. WSiP, Warszawa 1995.

## **VII. Lekcja**

- BRUDNIK E., Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Przewodnik po metodach aktywizujących – 2. SFS, Kielce 2002.  
BRUDNIK M., Propozycja zapisu konspektu lekcji. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1995, 5.  
COHEN L., MANION L., MORRISON K., Wprowadzenie do nauczania. Zysk i S-ka, Poznań 1999.  
CZABAŃSKI B., KOSZCZYC T. (red.), Komunikacja dydaktyczna w wychowaniu fizycznym. AWF, Wrocław 1996.  
DRABIK J., Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. AWF, Gdańsk 1992.  
GUŁA-KUBISZEWSKA H., LEWANDOWSKI M., Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego? „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1998, 3.  
GUŁA-KUBISZEWSKA H., LEWANDOWSKI M. (2003) Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum, WSiP Warszawa,  
KOSIBA G., O czym warto pamiętać przekazując wiedzę na lekcji wychowania fizycznego. „Kultura Fizyczna” 2001, 9-10.  
SZALEWSKI J., Informacja zwrotna na lekcjach wychowania fizycznego. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2001, 3.  
WĘGLIŃSKA M., Jak przygotować się do lekcji. Impuls, Kraków 1997.  
ZATOŃ K., Przekaz słowny na lekcjach wychowania fizycznego. „Studia i Monografie AWF we Wrocławiu”, 1995, 48.

## **VIII. Zabawy, gry interakcyjne i ruchowe**

- BONDAROWICZ M., Forma zabawowa w nauczaniu zespołowych gier sportowych, SiT, Warszawa 1983.  
BONDAROWICZ M., OWCZAREK S., Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej, WSiP, Warszawa 1997.  
EKERT A., Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę. Jedność, Kielce 1999.  
MIELNICZUK M., STANISZEWSKI T., Stare i nowe gry drużynowe. Telbit, Warszawa 1999.  
NAWARA H., NAWARA U., Gry i zabawy integracyjne. AWF, Wrocław 2001.  
PORTMAN R., Gry i zabawy przeciwko agresji. Jedność, Kielce 1999.  
TRZEŚNIEWSKI R., Gry i zabawy ruchowe. SiT, Warszawa 1987.  
VOHLAND U., Radość zabawy. Zabawy na świeżym powietrzu dla dzieci i młodzieży. Jedność, Kielce 2000.  
VOPEL K.W., Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Część 1: Kontakty. Postrzeganie. Tożsamość. Jedność, Kielce 1999.  
VOPEL K.W., Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Część 2: Uczucie. Rodzina i przyjaciele. Jedność, Kielce 1999.  
VOPEL K.W., Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Część 3: Komunikacja. Ciało. Zaufanie. Jedność, Kielce 1999.  
VOPEL K.W., Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Część 4: Szkoła. Feedback. Wpływ. Współpraca. Jedność, Kielce 1999.  
VOPEL K.W., Zabawy które łączą. Otwartość i zaufanie w początkowej fazie istnienia grupy. Jedność, Kielce 2001 (tom 1 i 2).  
VOPEL K.W., Umiejętność współpracy w grupach. Zabawy i improwizacje. Jedność, Kielce 2002 (tom 1 i 2)  
WIERTSEMA H., 100 gier ruchowych. Klanza, Lublin 1999.

## **IX. BHP**

- GANECKI M., Bezpieczeństwo i ochrona środowiska pracy w szkole – przewodnik dla nauczyciela. CIOP, Warszawa 1999.  
JANUSZKIEWICZ A., Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży na wycieczkach szkolnych. WOM, Jelenia Góra 1992.  
OSTROWSKA m., Bezpieczeństwo na lekcjach wychowania fizycznego, czyli jak skutecznie unikać wypadków, Wydawnictwo Adam marszałek, Toruń, 2008.



## IV. RAMOWY I SZCZEGÓŁOWY PLAN PRACY STUDENTA

### Ramowy plan pracy

Dzień pracy	Data, dzień tygodnia	Godziny lekcyjne - klasy							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Data .....

Zatwierdzam .....

dyrektor szkoły

**UWAGA:** Plan pracy powinien być zatwierdzony przez dyrektora szkoły najpóźniej w trzecim dniu praktyki. W ramowym i szczegółowym planie pracy należy wpisać klasę (np. IIIA) oraz rodzaj zaplanowanych czynności, uwzględniając następujące oznaczenia:

- |             |                           |
|-------------|---------------------------|
| W           | – wywiad,                 |
| O           | – obserwacja,             |
| H           | – hospitacja,             |
| P           | – prowadzenie zajęć.      |
| DŚr, DO, DG | – diagnoza                |
| KNS lub KNA | – konsultacje z NS lub NA |







## V. DOKUMENTACJA PRACY STUDENTA

### DIAGNOZA ŚRODOWISKOWA

#### A) BAZA I STRUKTURA ORGANIZACYJNA SZKOŁY

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Profile kształcenia, specjalizacje, rodzaje klas itp.</li><li>2. Liczba uczniów w szkole, klas I–III oraz przeciętna liczebność uczniów w klasie.</li><li>3. Formy współpracy ze środowiskiem lokalnym i rodzicami.</li><li>4. Baza szkolna (liczba pracowni specjalistycznych).</li></ol>

5. Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia studenta związane z organizacją i funkcjonowaniem szkoły.

**B) PROGRAM I PLAN PRACY DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZEJ SZKOŁY**

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Program nauczania w klasach I–III ze szczególnym uwzględnieniem strategii mieszanej realizacji szkolnego wychowania fizycznego.</li><li>2. Program opieki zdrowotnej (np. edukacji prozdrowotnej lub wychowania zdrowotnego).</li><li>3. Działalność pozalekcyjna.</li><li>4. Sprawozdanie z zebrania rady pedagogicznej i zespołu samokształceniowego (o ile takie odbędą się w czasie praktyki).</li></ol>

5. Inne uwagi i spostrzeżenia studenta.

### C) SYSTEM OCENY SZKOLNEJ

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
1	1. PSO - system i kryteria (szczegółowe) oceniania uczniów z wychowania fizycznego z uwzględnieniem strategii mieszanej.
2	2. Opinie uczniów na temat kryteriów i systemu oceniania z wychowania fizycznego (wywiad w losowo wybranej klasie).

3. Uwagi i spostrzeżenia studenta dotyczące przyjętego w szkole systemu oceniania z wychowania fizycznego.

#### D) SZKOLNY PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
1	1. Program nauczania wychowania fizycznego realizowany w wybranej klasie (cele i zadania, autor). 2. Najczęściej stosowane metody i formy pracy w czasie zajęć wychowania fizycznego.
2	3. Znajomość celów i zadań szkolnego wychowania fizycznego wśród uczniów (wywiad w losowo wybranej klasie).

4. Uwagi i spostrzeżenia studenta dotyczące integracji programów oraz zasad realizacji wychowania fizycznego i zdrowotnego na terenie szkoły – współpraca nauczycieli wychowania fizycznego z pozostałą kadrą pedagogiczną szkoły.



### E) OCENA WARUNKÓW REALIZACJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Liczba grup ćwiczebnych oraz przeciętna liczebność grupy w czasie godziny lekcyjnej.</li><li>2. Analiza planu zajęć pod kątem racjonalnego wykorzystania szkolnej bazy do wychowania fizycznego.</li><li>3. Ocena stanu bazy i wyposażenia szkoły do realizacji wychowania fizycznego.</li></ol>

4. Inne uwagi i spostrzeżenia studenta dotyczące oceny warunków realizacji wychowania fizycznego na terenie szkoły.

## F) HOSPITACJE

Hospitacja zajęć w szkole umożliwi Ci zapoznanie się z reakcjami i zachowaniami młodzieży, metodami i formami pracy nauczycieli oraz czynnościami pedagogicznymi podejmowanymi przez nich w trakcie realizacji celów i zadań lekcji. Spostrzeżenia, ocenę oraz uwagi odnośnie do przebiegu lekcji należy wpisać do odpowiedniego protokołu hospitacyjnego (dla lekcji wychowania fizycznego lub protokół dla pozostałych lekcji). Lekcję (zajęcia) możesz hospitować pod kątem jednego wybranego punktu, na podstawie którego dokonasz oceny obserwowanych zjawisk (np. zagadnienie I, punkt 1). Unikaj sformułowań niczego niewnoszących do jakościowej oceny obserwowanych zagadnień (np. organizacja była dobra). Opisując prawidłowe, dyskusyjne lub złe, Twoim zdaniem, działania nauczyciela, zawsze uzasadniaj swoją ocenę. Staraj się hospitować zajęcia u kilku nauczycieli, analizując różne zagadnienia i punkty.

Chcąc dokładnie i rzetelnie ocenić analizowane zagadnienia, będziesz musiał(a) czasami uzupełnić swoje spostrzeżenia o dodatkowe informacje, które możesz zebrać wśród uczniów lub kadry pedagogicznej (wywiad). Poczynione obserwacje powinny być wykorzystane przy opracowywaniu rozpoznania pedagogicznego w wybranych przez Ciebie klasach. Pamiętaj, że wszystkie hospitacje muszą być zapowiedziane i uzgodnione z dyrektorem szkoły oraz nauczycielami, u których będziesz przebywał na zajęciach. Dzień przed lekcją powinieneś podać nauczycielowi cel hospitacji i dowiedzieć się, jaki jest temat, cele i zadania zajęć.

## **WYKAZ ZAGADNIEŃ ZWIĄZANYCH Z HOSPITACJĄ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZAJĘĆ RUCHOWYCH**

---

### **I. ORGANIZACJA LEKCJI (ZAJĘĆ)**

#### **1. Wybór miejsca zajęć, przyrządów i przyborów oraz ich wykorzystanie**

Czy miejsce ćwiczeń było właściwie dobrane, jak nauczyciel wykorzystał miejsce, przybory i przyrządy, czy dobrał je właściwie pod kątem zadań i celów lekcji oraz wieku grupy ćwiczebnej, czy przybory i przyrządy wykorzystywał w sposób typowy, czy nietypowy, z jakich przyborów i przyrządów korzystał, jak oceniają uczniowie sposób wykorzystania przyborów (konieczny jest wywiad z uczniami), czy nauczyciel wykonał czynności przygotowawcze przed lekcją, ile razy podejmował je w czasie zajęć, czy angażował do tych czynności uczniów itp.

#### **2. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy**

Podaj wymiary pomieszczenia – czy miejsce ćwiczeń spełniało normy BHP, czy przed salą ćwiczeń był wywieszony regulamin BHP, czy stosowane przybory i przyrządy były właściwie dobrane (waga, wielkość itd.), jaki jest stan przyborów i przyrządów, czy nauczyciel stosował czynności zabezpieczające, czy pozostawiał uczniów bez opieki lub asekuracji, czy uczniowie potrafili się samoasekurować, czy przed zajęciami był sprawdzany stan samopoczucia uczniów, czy była przeprowadzona rozgrzewka i część końcowa lekcji, czy w czasie zajęć wystąpiły sytuacje niebezpieczne dla nauczyciela lub uczniów – co było przyczyną tych zdarzeń, czy uczniowie znali zasady korzystania ze szkolnych obiektów sportowo-rekreacyjnych (wywiad), czy po zajęciach uczniowie myli się i przebierali itp.

#### **3. Podział i rozmieszczenie grup ćwiczebnych**

Czy był stosowany podział celowy, czy przypadkowy, jakie formy porządkowe stosował nauczyciel, jakie formy podziału uczniów występowały w czasie lekcji, jakie formy prowadzenia zajęć stosował nauczyciel, czy podział i rozmieszczenie grup był prawidłowy z punktu widzenia bezpieczeństwa, efektywności i organizacji zajęć itp.

#### **4. Efektywność wykorzystania czasu na lekcji**

Ile czasu przeznaczono na poszczególne części lekcji, ile czasu trwały czynności informacyjne, ile czasu trwały czynności przygotowawcze, ile czasu w ciągu całej lekcji był aktywny ruchowo wybrany uczeń (należy przeprowadzić obserwację i pomiar), czy lekcja trwała 45 minut, czy kolejność ćwiczeń, zabaw i gier korzystnie wpływała na efektywność lekcji, jakie metody i formy pracy stosował nauczyciel, dążąc do efektywnego wykorzystania czasu lekcji, jaki wpływ na efektywność wykorzystania czasu miał zastosowany przez nauczyciela typ i rodzaj oglądanej lekcji itp.

### **II. REALIZACJA TEMATU I ZADAŃ LEKCJI (ZAJĘĆ)**

#### **1. Integracja oraz realizacja celów i zadań lekcji**

Czy zadania lekcji były spójne (zintegrowane) wewnętrznie i zewnętrznie z celami edukacji, czy temat lekcji był sformułowany w sposób zoperacjonalizowany, czy temat lekcji znajdował swoje uzasadnienie w programie nauczania, czy zadania szczegółowe lekcji były znane uczniom i rozumiane przez nich (wywiad z uczniami po lekcji), czy temat i zadania lekcji wynikały z planu pracy nauczyciela, czy postawione zadania i cele zostały zrealizowane w czasie lekcji, czy nauczane umiejętności i przekazywana wiedza łączyły się z innymi treściami edukacyjnymi, czy uczniowie rozumieją sens i cel szkolnego wychowania fizycznego (wywiad lub ankieta) itp.

#### **2. Różnorodność i indywidualizacja zadań podczas lekcji**

Czy nauczyciel stosował indywidualizację zadań, czy stawiane zadania miały charakter odtwórczy, usamodzielniający, czy twórczy (jakie zadania wystąpiły w czasie lekcji), czy zadania lekcji spełniały zasadę wszechstronności i zmienności pracy, czy zadania były wykonalne i atrakcyjne dla uczniów (obserwacja i wywiad z uczniami), czy i jakie zadania doskonaliły sferę psychomotoryczną, emocjonalną i poznawczą uczniów, czy zadania były odpowiednio dobrane do poszczególnych części lekcji, czy uczniowie znali i rozumieeli zadania realizowane w czasie zajęć itp.

#### **3. Oddziaływania wychowawcze**

Czy nauczyciel ujawnił swoją intencję wychowawczą (zadanie wychowawcze usamodzielniające), czy w czasie lekcji wystąpiły zadania wychowawcze usamodzielniające ucznia, jak nauczyciel rozwiązywał problemy wychowawcze, w jaki sposób dyscyplinował uczniów, czy stosował „kary i nagrody”, czy stosował jakieś metody wychowawcze, w jaki sposób starał się integrować grupę, jak motywował uczniów do pracy nad sobą i realizacji zadań lekcji, jaki był stosunek uczniów wobec innych przy realizacji trudnych zadań lekcji (zwartość społeczna grupy), czy nauczyciel chwalił uczniów, jak reagował na nieodpowiednie zachowania uczniów, czy nauczyciel zwracał uwagę na estetykę stroju uczniów, czy motywował dzieci do podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym itp.

#### **4. Przebieg krzywej natężenia lekcji**

Jak przebiegały zmiany natężenia tętna u 3 wybranych uczniów o różnym poziomie sprawności (pomiar należy wykonywać co 5 minut przez 10 sekund, przed lekcją należy nauczyć uczniów pomiaru tętna na tętnicy szyjnej, wykreśli krzywe obrazujące przebieg tętna u 3 uczniów przez całą lekcję oraz wartość uśrednioną), czy część wstępna lekcji przygotowywała uczniów do części głównej, czy wystąpiła część końcowa lekcji, czy w części końcowej lekcji wystąpiły ćwiczenia uspokajające – jaki miały charakter, czy przebieg krzywej natężenia lekcji odpowiadał typowi i rodzajowi lekcji itp.

### **III. POSTAWA UCZNIÓW W CZASIE LEKCJI (ZAJĘĆ)**

#### **1. Zainteresowanie i aktywność uczniów w czasie lekcji**

Czy zajęcia (lekcja) były interesujące dla uczniów (obserwacja i wywiad), jakie były reakcje uczniów przy zadaniach trudnych, łatwych, atrakcyjnych i nieatrakcyjnych, czy aktywność poznawcza, emocjonalna i psychomotoryczna uczniów w czasie lekcji była związana z ich zainteresowaniem lekcją, czy nauczyciel umiał zainteresować i zaktywizować wszystkich uczniów, co najbardziej interesowało uczniów w czasie zajęć ruchowych, którzy uczniowie i dlaczego wykazywali małą aktywność i niewielkie zainteresowanie lekcją, czy nauczyciel stosował jakieś metody zwiększające zainteresowanie i aktywność uczniów w czasie lekcji itp.

## **2. Reagowanie na komunikaty (bodźce, sygnały)**

Jakie sposoby komunikacji były najlepsze podczas nauczania i dyscyplinowania uczniów oraz w czasie organizowania lekcji, jak uczniowie reagowali na poszczególne rodzaje komunikatów (werbalne, wzrokowe i czuciowe), czy stosowane formy komunikacji wywoływały zamierzone reakcje uczniów, czy nauczyciel różnicował stosowane bodźce – komunikaty, czy stosowane sposoby komunikacji były dostosowane do wieku uczniów itp.

## **3. Panowanie nad emocjami**

Czy uczniowie w czasie zajęć ujawniali swoje emocje (w jaki sposób), jak komunikowali się między sobą w czasie lekcji, w jaki sposób i w jakich sytuacjach ujawniali swoje zadowolenie lub niezadowolenie, jak zwracali się do nauczyciela i rówieśników w sytuacjach konfliktowych, czy byli wobec siebie agresywni (podczas realizacji jakich zadań), czy potrafili być asertywni itp.

## **4. Sprawność fizyczna i ruchowa uczniów**

Czy grupa ćwiczebna była jednorodna pod względem sprawności fizycznej i ruchowej, czy wśród ćwiczących znajdowały się dzieci wyraźnie odbiegające od pozostałych pod względem sprawności (jakie są tego przyczyny), czy zadania lekcji były dostosowane do poziomu sprawności fizycznej i ruchowej najsłabszych uczniów, czy nauczyciel podzielił grupę na zastępy sprawnościowe, czy przy podejmowaniu zadań ruchowych dzieci potrafiły samodzielnie ocenić poziom swojej sprawności, czy zadania lekcji były ukierunkowane na podnoszenie sprawności uczniów, czy uczniowie są zainteresowani podnoszeniem swojej sprawności ruchowej i fizycznej (wywiad) itp.

# **IV. POSTAWA PROWADZĄCEGO**

## **1. Czynności pedagogiczne nauczyciela**

Jakie czynności pedagogiczne podejmował nauczyciel podczas lekcji, z jakich zrezygnował i dlaczego, czy po czynnościach nauczyciela następowały właściwe czynności uczniów, czy zabrakło jakichś czynności, które były, Twoim zdaniem, istotne dla przebiegu zajęć itp.

## **2. Panowanie nad przebiegiem lekcji i zachowaniem uczniów**

Jaki kontakt emocjonalny istnieje między nauczycielem a uczniami (obserwacja i wywiad z nauczycielem i uczniami), jak nauczyciel reagował na zachowania uczniów, jak reagował na jakość wykonywanych przez nich zadań (poprawianie błędów, egzekwowanie poprawnego wykonywania ćwiczeń), jak rozwiązywał problemy wychowawcze, jaki jest stosunek uczniów do nauczyciela (style kierowania grupą), czy prowadzący lekcję panował nad grupą i przebiegiem lekcji itp.

## **3. Umiejętność modyfikacji zadań i celów lekcji**

Czy nauczyciel potrafił modyfikować zadania lekcji (ułatwiał je lub utrudniał), czy dostrzegał konieczność zmian zadań i celów zajęć, czy był przygotowany do szybkiego wprowadzenia alternatywnych rozwiązań, czy przygotował zadania i cele dla uczniów o różnym poziomie sprawności, czy zmieniał zadania, dostrzegając zagrożenia bezpieczeństwa ćwiczących, czy ma bogaty i interesujący zasób ćwiczeń, zabaw i gier, czy zna możliwości ruchowe i fizyczne swoich wychowanków (wywiad) itp.

## **4. Komunikacja dydaktyczna**

W jaki sposób prowadzący ustawiał się do grupy podczas przekazywania komunikatów, czy wyrażał się jasno i zrozumiale, czy nie ma problemów z dykcją, czy potrafi odpowiednio modyfikować komunikaty werbalne, czy w czasie zajęć wykorzystał wszystkie sposoby komunikacji (werbalne, wzrokowe, czuciowe), jaki sposób komunikacji dominował, czy podczas lekcji nauczyciel wypowiadał się pełnymi zdaniami, czy zwracał się do uczniów po imieniu, czy pokaz i instruowanie były zgodne z podstawowymi zasadami komunikacji dydaktycznej itp.

## WYKAZ ZAGADNIEŃ ZWIĄZANYCH Z HOSPITACJĄ INNYCH LEKCJI

### **I. ORGANIZACJA LEKCJI (ZAJĘĆ)**

#### **1. Miejsce, pomoce dydaktyczne oraz ich wykorzystanie w czasie zajęć**

Gdzie odbywały się zajęcia, czy miejsce zajęć i jego zagospodarowanie ułatwiało organizację lekcji (np. ustawienie ławek, oświetlenie, stałe wyposażenie itp.), z jakich pomocy dydaktycznych korzystał nauczyciel, z jakich pomocy dydaktycznych korzystali uczniowie, czy pomoce dydaktyczne zostały właściwie dobrane pod kątem realizacji zadań i celów lekcji oraz wieku uczniów, jak oceniają atrakcyjność i liczbę wykorzystanych pomocy dydaktycznych uczniowie (konieczny jest wywiad z uczniami), czy w czasie zajęć nauczyciel modyfikował środowisko dydaktyczne itp.

#### **2. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy**

Podaj wymiary pomieszczenia – czy miejsce zajęć spełniało normy BHP (oświetlenie, wentylacja, liczba osób, wymiary mebli itp.), czy w sali był wywieszony regulamin BHP, czy nauczyciel stosował przerwy i ćwiczenia śródlekcyjne, czy wystąpiły sytuacje zagrażające zdrowiu i bezpieczeństwu uczniów lub nauczyciela, czy przy ustalaniu miejsc pracy uczniów w pomieszczeniu uwzględniono sprawność ich receptorów i analizatorów (wzrok, słuch), czy miejsce pracy ucznia było dostosowane do jego wzrostu, czy nauczyciel korygował niewłaściwe pozycje ciała uczniów w czasie pracy, czy pomieszczenie było czyste itp.

#### **3. Podział i rozmieszczenie uczniów oraz wykorzystanie pomieszczenia**

Gdzie odbywały się zajęcia (gabinet specjalistyczny), czy uczniowie pracowali w zespołach, czy indywidualnie, czy z punktu widzenia celów i zadań lekcji zastosowane rozwiązanie było właściwe, jak były usytuowane miejsca pracy uczniów (ustawienie ławek i siedzisk), czy uczniowie byli zadowoleni z rozmieszczenia miejsc pracy, czy podział i rozmieszczenie grup były prawidłowe z punktu widzenia bezpieczeństwa zajęć itp.

#### **4. Efektywność wykorzystania czasu podczas lekcji**

Ile czasu nauczyciel przeznaczył na sprawdzanie i utrwalanie treści poznanych, ile czasu przeznaczył na wprowadzanie nowych treści, ile czasu trwała lekcja, jakie metody i formy pracy stosował nauczyciel w celu efektywnego wykorzystania czasu lekcji, jaki wpływ na efektywność wykorzystania czasu miał zastosowany przez prowadzącego typ i rodzaj lekcji, czy nauczyciel zrealizował temat lekcji itp.

### **II. REALIZACJA TEMATU I ZADAŃ LEKCJI (ZAJĘĆ)**

#### **1. Integracja oraz realizacja celów i zadań lekcji**

Czy zadania lekcji były spójne (zintegrowane) wewnętrznie i zewnętrznie z celami edukacji, czy temat lekcji był sformułowany w sposób zoperacjonalizowany, czy temat lekcji znalazł swoje uzasadnienie w programie nauczania, czy zadania i cele lekcji były znane uczniom i rozumiane przez nich (wywiad z uczniami po lekcji), czy temat i zadania lekcji wynikały z planu pracy nauczyciela, czy postawione zadania i cele zostały zrealizowane w czasie lekcji, czy nauczane umiejętności i przekazywana wiedza łączy się (integrowały) z innymi treściami edukacyjnymi, czy uczniowie rozumieją sens i cel nauczanego przedmiotu – przyswajanej wiedzy i umiejętności (wywiad lub ankieta), czy w czasie zajęć można było dostrzec działania nauczyciela ukierunkowane na nauczanie, kształcenie umiejętności i wychowanie itp.

#### **2. Różnorodność i indywidualizacja zadań podczas lekcji**

Czy nauczyciel stosował indywidualizację zadań, czy stawiane zadania miały charakter odtwórczy, usamodzielniający, czy twórczy (jakie zadania wystąpiły w czasie lekcji), czy zadania lekcji spełniały zasadę wszechstronności i zmienności pracy, czy zadania były wykonalne i atrakcyjne dla uczniów (obserwacja i rozmowa z uczniami), czy i jakie zadania doskonalily sferę psychomotoryczną, emocjonalną i poznawczą uczniów, czy zadania były odpowiednio dobrane do poszczególnych części lekcji, czy uczniowie znali i rozumieli zadania realizowane w czasie zajęć, czy nauczyciel różnicował zadania ze względu na płeć uczniów itp.

### **3. Oddziaływania wychowawcze**

Czy nauczyciel ujawnił swoją intencję wychowawczą, czy w czasie lekcji wystąpiły zadania o charakterze wychowawczym, jak nauczyciel rozwiązywał problemy wychowawcze, czy stosował jakieś metody wychowawcze, w jaki sposób starał się integrować grupę, jak motywował uczniów do pracy nad sobą i realizacji zadań lekcji, jaki był stosunek uczniów do siebie podczas realizacji trudnych zadań lekcji (zwartość społeczna grupy), jaki był stosunek uczniów do nauczyciela (style kierowania grupą), czy nauczyciel chwalił uczniów, jak reagował na nieodpowiednie zachowanie i wygląd uczniów, czy cel i przebieg zajęć były ukierunkowane na rozwój emocjonalny uczniów itp.

## **III. POSTAWA UCZNIÓW W CZASIE LEKCJI (ZAJĘĆ)**

### **1. Zainteresowanie i aktywność uczniów w czasie lekcji**

Czy zajęcia były interesujące dla uczniów (obserwacja i wywiad), jakie były reakcje uczniów przy zadaniach trudnych, łatwych, atrakcyjnych i nieatrakcyjnych, czy aktywność poznawcza, emocjonalna i psychomotoryczna uczniów w czasie lekcji była związana z ich zainteresowaniem lekcją, czy nauczyciel potrafił zainteresować i zaktywizować wszystkich uczniów; co najbardziej interesowało uczniów w czasie lekcji, którzy uczniowie i dlaczego wykazywali małą aktywność i nikłe zainteresowanie lekcją, czy nauczyciel stosował jakieś metody zwiększające zainteresowanie i aktywność uczniów w czasie lekcji, jak motywował uczniów do pracy i rozwiązywania zadań itp.

### **2. Reagowanie na komunikaty (bodźce, sygnały)**

Jakie sposoby komunikacji były najlepsze podczas nauczania i dyscyplinowania uczniów oraz w czasie organizowania lekcji, jak uczniowie reagowali na poszczególne rodzaje komunikatów (werbalne, wzrokowe i czuciowe), czy stosowane formy komunikacji wywoływały zamierzone reakcje uczniów, czy nauczyciel różnicował stosowane bodźce – komunikaty, czy stosowane sposoby komunikacji były dostosowane do wieku uczniów itp.

### **3. Panowanie nad emocjami**

Czy uczniowie w czasie zajęć ujawniali swoje emocje (w jaki sposób), jak komunikowali się między sobą w czasie zajęć, w jaki sposób i w jakich sytuacjach ujawniali swoje zadowolenie lub niezadowolenie, jak zwracali się do nauczyciela i rówieśników w sytuacjach konfliktowych, czy potrafili panować nad swoimi emocjami, czy byli wobec siebie agresywni (podczas realizacji jakich zadań), czy potrafili być asertywni, czy mają poczucie własnej wartości i wartości innych ludzi, czy zajęcia doskonaliły sferę emocjonalną uczniów itp.

### **4. Rozwój poznawczy i psychomotoryczny uczniów**

Czy grupa była jednorodna pod względem rozwoju poznawczego i psychomotorycznego, czy w grupie znajdowały się dzieci wyraźnie odbiegające od pozostałych pod względem rozwoju (jakie są tego przyczyny), czy zadania lekcji były dostosowane do poziomu rozwoju poznawczego i psychomotorycznego najslabszych uczniów, czy zadania lekcji były ukierunkowane na doskonalenie poznawcze i psychomotoryczne uczniów, czy uczniowie są zainteresowani swoim rozwojem poznawczym i psychomotorycznym (wywiad) itp.

## **IV. POSTAWA PROWADZĄCEGO**

### **1. Czynności pedagogiczne nauczyciela**

Jakie czynności pedagogiczne podejmował nauczyciel w czasie lekcji, z jakich zrezygnował i dlaczego, czy po czynnościach nauczyciela następowały właściwe czynności uczniów, czy zabrakło jakichś czynności, które były, Twoim zdaniem, istotne dla przebiegu zajęć itp.

### **2. Panowanie nad przebiegiem lekcji i zachowaniem uczniów**

Jaki kontakt emocjonalny istnieje między nauczycielem a uczniami (obserwacja i wywiad z nauczycielem i uczniami), jak nauczyciel reagował na zachowania uczniów, jak reagował na jakość wykonywanych przez nich zadań (poprawianie błędów, egzekwowanie poprawnego wykonywania zadań), jak rozwiązywał problemy wychowawcze, jaki styl kierowania grupą preferuje, w jaki sposób dyscyplinował i nagradzał uczniów, czy prowadzący panował nad przebiegiem lekcji itp.

### **3. Umiejętność modyfikacji zadań i celów lekcji**

Czy nauczyciel potrafił modyfikować zadania lekcji (ułatwiał je lub utrudniał), czy dostrzegał konieczność zmian zadań i celów lekcji w trakcie jej przebiegu, czy był przygotowany do szybkiego wprowadzenia alternatywnych rozwiązań, czy przygotował zadania i cele dla uczniów o różnym poziomie rozwoju poznawczego, emocjonalnego i psychomotorycznego, czy zmieniał zadania, dostrzegając znużenie pracą lub brak postępów; czy ma wiedzę ogólną ułatwiającą modyfikację zadań i celów, czy zna poziom rozwoju poznawczego, emocjonalnego i psychomotorycznego swoich uczniów (wywiad) itp.

### **4. Komunikacja dydaktyczna**

W jaki sposób prowadzący ustawiał się do grupy podczas przekazywania komunikatów, czy wyrażał się jasno i zrozumiale, czy nie ma problemów z dykcją, czy potrafi odpowiednio modulować komunikaty werbalne, czy w czasie zajęć wykorzystywał wszystkie sposoby komunikacji (werbalne, wzrokowe, czuciowe), jaki sposób komunikacji dominował, czy nauczyciel wypowiadał się pełnymi zdaniami, czy zwracał się do uczniów po imieniu, czy pokaz i instruowanie było zgodne z podstawowymi zasadami komunikacji dydaktycznej itp.

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (ZAJĘĆ RUCHOWYCH)

Zagadnienie 1, punkt 1 lub 2

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia
	<b>syntetyczna ocena</b>



## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (ZAJĘĆ RUCHOWYCH)

Zagadnienie 1, punkt 3 lub 4

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia
	syntetyczna ocena

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (ZAJĘĆ RUCHOWYCH)

Zagadnienie 2, punkt 1, 2 lub 3

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia
	syntetyczna ocena



## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (ZAJĘĆ RUCHOWYCH)

Zagadnienie 3, punkt 1 lub 4

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia
	<b>syntetyczna ocena</b>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (ZAJĘĆ RUCHOWYCH)

Zagadnienie 3, punkt 2 lub 3

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia
	syntetyczna ocena

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (ZAJĘĆ RUCHOWYCH)

Zagadnienie 4, punkt 2 lub 4

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia
	<b>syntetyczna ocena</b>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (ZAJĘĆ RUCHOWYCH)

Zagadnienie 4, punkt 1 lub 3

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia
	<b>syntetyczna ocena</b>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (ZAJĘĆ RUCHOWYCH)

Zagadnienie 4, punkt 2 lub 4

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia
	<b>syntetyczna ocena</b>



## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (ZAJĘĆ RUCHOWYCH)

Zagadnienie 4, punkt 2 lub 4

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia
	<b>syntetyczna ocena</b>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI POZOSTAŁYCH LEKCJI (ZAJĘĆ)

Zagadnienie ....., punkt .....

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cele i zadania: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg lekcji (zajęć)	Uwagi i spostrzeżenia
	<b>syntetyczna ocena</b>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI POZOSTAŁYCH LEKCJI (ZAJĘĆ)

Zagadnienie ....., punkt .....

Data ..... Klasa ..... Liczba uczniów ..... Prowadzący .....

Temat: .....

Cele i zadania: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg lekcji (zajęć)	Uwagi i spostrzeżenia
	<b>syntetyczna ocena</b>

## G) PRACA BADAWCZA STUDENTA

Prowadzone przez Ciebie badania muszą mieć anonimowy charakter (nie ujawniaj nazwisk badanych uczniów – oznacz ich ustalonym kodem: nr w Dzienniku/klasa/rok badania). Zobowiązany jesteś do dołączenia do dziennika wszelkiej dokumentacji (zebrane arkusze ankietowe), na podstawie której przeprowadziłeś(łaś) rozpoznanie pedagogiczne. W czasie trwania praktyki Twoim zadaniem będzie zweryfikowanie umiejętności posługiwania się techniką ankietową w realizacji badań pedagogicznych:

**ANKIETA** – jest techniką gromadzenia informacji polegającą na wypełnianiu najczęściej samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy na ogół o wysokim stopniu standaryzacji w obecności lub częściej bez obecności ankietera. Dotyczy najczęściej wąskiego zagadnienia bądź problemu szerszego rozbitego na kilka zagadnień szczegółowych. Pamiętaj, że:

- zawarte w niej pytania powinny być konkretne, ścisłe i jednopropozycyjne. Najlepiej stosuj pytania zaopatrzone w kafeterię zamkniętą lub półotwartą.

Szczegółowe informacje na temat rodzajów wywiadów, obserwacji i ankiet oraz zasad konstruowania kwestionariusza wywiadu, ankiety i arkusza obserwacji znajdziesz w książce T. PILCHA., Zasady badań pedagogicznych. Żak, Warszawa 1998.

W czasie trwania praktyki w ramach realizacji zadań związanych z pracą badawczą przeprowadzisz 2 ankietę w jednej wybranej klasie III (lub I- jeżeli liczba klas III będzie za mała). Otrzymasz gotowe kwestionariusze ankietowe do badania zachowań zdrowotnych uczniów (HBSC) oraz aktywności fizycznej (IPAQ). Są to wystandaryzowane narzędzia badawcze, które możemy wykorzystać do weryfikacji zadań edukacji zdrowotnej realizowanej w procesie wychowania fizycznego.

Ustal z nauczycielem 2-krotne spotkanie z wybraną klasą (może być lekcja wychowawcza) i przygotuj się do roli nauczyciela badacza. Przeczytaj kwestionariusz, zapoznaj się z pytaniami. Najpierw przeprowadź badanie Kwestionariuszem badania zachowań zdrowotnych (HBSC), później aktywności fizycznej (IPAQ). Pamiętaj żeby trzymać się właściwej kolejności w przygotowaniu badania oraz w jego realizacji.

Na lekcji w pierwszym tygodniu praktyki rozdaj uczniom Oświadczenia zgody rodziców na udział w badaniach i poproś o ich zwrot do nauczyciela wychowania fizycznego do następnych badań.

Badania ankietowe przeprowadź w drugim i trzecim tygodniu praktyki. Po rozdaniu kwestionariuszy (HBSC) poproś uczniów o wpisanie kodu i wyjaśnij, że udział jest dobrowolny i anonimowy. Wyjaśnij cel badań. Zapytaj, czy wszystko jest zrozumiałe i poproś o dodatkowe pytania w razie wątpliwości. Zbierz wszystkie kwestionariusze (wypełnione i niewypełnione), pokaż nauczycielowi akademickiemu i uzyskaj wpis do Dziennika Praktyk. Taką samą procedurę zastosuj w badaniu aktywności fizycznej (IPAQ) (w tej samej klasie): rozdaj kwestionariusze, podaj instrukcję zbierz wszystkie ankietę, uzyskaj wpis potwierdzający przeprowadzenie techniką ankietową badań (u NA) w dzienniku praktyki.

Zebrane doświadczenia z prowadzenia badań techniką ankietową omów z opiekunami praktyki (NA i NS).

Kwestionariusze ankiet przekaz osobiście do Biura Praktyk.

## H) DIAGNOZA OSOBNICZA I GRUPOWA W WYBRANEJ KLASIE

**Na podstawie zdobytej wiedzy i umiejętności przygotuj i przeprowadź diagnozę osobniczą i grupową w jednej wybranej klasie III (jeżeli nie będzie klasy III to w klasie I).**

Dobór narzędzi i zakres prowadzonego rozpoznania będzie świadectwem Twoich kompetencji w tym zakresie. Postaraj się posłużyć innymi technikami i metodami zbierania faktów jakie zastosowałeś na praktyce w szkole podstawowej. Pamiętaj, że koniecznie trzeba dokładnie określić cel prowadzonych badań.

Po zebraniu materiału dokonaj analizy wypowiedzi i uzyskanych wyników a następnie sporządź syntetyczne zestawienie (portret klasy), które zamieścisz w dzienniku. W przedstawionym przez siebie rozpoznaniu powinny się znaleźć wnioski i wskazania do dalszej pracy z klasą.

Prowadzone przez Ciebie badania muszą mieć anonimowy charakter (nie ujawniaj nazwisk badanych w dzienniku – oznacz ich symbolami np. X-1, X-2 itd. Zobowiązany(a) jesteś do dołączenia do dziennika wszelkiej dokumentacji (ankiety, wywiady, pomiary, testy itp.), na podstawie której przeprowadziłeś(łaś) rozpoznanie i wnioskowanie pedagogiczne.

Omów wnioski z przeprowadzonej przez Ciebie diagnozy z wychowawcą klasy i nauczycielem wychowania fizycznego.

Do przeprowadzenia diagnozy osobniczej zastosuj:

1. pomiary wzrostowo-wagowe - BMI
2. test sprawności fizycznej - MTSF
3. kwestionariusz zachowań zdrowotnych - HBSC
4. kwestionariusz aktywności fizycznej - IPAQ
5. pomiar umiejętności ruchowych- testy nauczycielskie

## ROZWÓJ FIZYCZNY

**CEL:** obliczenie metodą pośrednią ilości tkanki tłuszczowej w organizmie

**METODA:** sondaż diagnostyczny/ technika obserwacji

**Narzędzie badawcze:** centymetr krawiecki, waga elektroniczna, (**wskaźnik BMI**)

**Badana grupa:** klasa I..... klasa III..... (uzupełnij i zakresł)

**Opis próby:**

### I. Masa ciała

Ciężar ciała dziecka mierzymy na wadze elektronicznej.

### II. Wysokość ciała

Pomiaru wysokości dokonujemy za pomocą taśmy mierniczej przymocowanej do ściany. Wynik obliczamy wg wzoru:

$$BMI = \frac{\text{masa [kg]}}{(\text{wzrost})^2 [m^2]}$$

### BMI dzieci i dla nastolatków:

dziecko od 12 do 15 lat	nastolatek od 15 do 18 lat
<ul style="list-style-type: none"><li>• niedowaga – mniej niż 17</li><li>• norma – 17-22</li><li>• nadwaga – 21-27</li><li>• otyłość – powyżej 27</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• niedowaga – mniej niż 17</li><li>• norma – 17-24</li><li>• nadwaga – 21-29</li><li>• otyłość – powyżej 29</li></ul>

### Zbiorczy arkusz wyników:

Lp.	Imię i nazwisko	Data urodzenia	Wysokość ciała [cm]	Masa ciała [kg]	Wskaźnik BMI	Poziom otyłości
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

Lp.	Imię i nazwisko	Data urodzenia	Wysokość ciała [cm]	Masa ciała [kg]	Wskaźnik BMI	Poziom otyłości
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

**CEL:** rozpoznanie stanu aktywności ruchowej młodzieży

**METODA:** sondaż diagnostyczny/ technika ankietowa

**Narzędzie badawcze:** Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej IPAQ

**Badana grupa:** klasa I..... klasa III..... (uzupełnij i zakreśl)

Należy w I tygodniu praktyki w wybranej klasie III (jeżeli nie będzie klasy III to w klasie I) rozdać kwestionariusze i poprosić uczniów o ich rzetelne wypełnienie.

Zebrane kwestionariusze (wypełnione) pokaż opiekunowi – nauczycielowi akademickiemu i uzyskaj jego podpis w Dzienniku potwierdzający przeprowadzenie ankiety. Kwestionariusze ankiet przekaz osobiście do Biura Praktyk.

Potwierdzam realizację tego zadania diagnostycznego

.....

Data           czytelny podpis nauczyciela akademickiego

## ZACHOWANIA ZDROWOTNE

**CEL:** zebranie opinii badanych uczniów na temat ich zachowań zdrowotnych

**METODA:** sondaż diagnostyczny/ technika ankietowa

**Narzędzie badawcze:** Międzynarodowy Kwestionariusz HBSC (The Health Behaviour in School-aged Children)

**Badana grupa:** klasa I..... klasa III..... (uzupełnij i zakreśl)

Należy w I tygodniu praktyki w wybranej klasie III (jeżeli nie będzie klasy III to w klasie I) rozdać kwestionariusze i poprosić uczniów o ich rzetelne wypełnienie.

Zebrane kwestionariusze (wypełnione) pokaż opiekunowi – nauczycielowi akademickiemu i uzyskaj jego podpis w Dzienniku potwierdzający przeprowadzenie ankiety. Kwestionariusze ankiet przekaz osobiście do Biura Praktyk.

Potwierdzam realizację tego zadania diagnostycznego

.....

Data           czytelny podpis nauczyciela akademickiego



# SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA

**CEL:** rozpoznanie poziomu sprawności motorycznej młodzieży

**METODA:** sondaż diagnostyczny/ technika obserwacji

**Narzędzie badawcze:** Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

**Badana grupa:** klasa I..... klasa III..... (uzupełnij i zakresł)

## Opis prób:

Bateria testów składa się z 8 prób. **W diagnozie należy pominąć próbę 4 (Pomiar dynamometryczny siły dłoni – nie opisana poniżej).** Próby: bieg na 50 m i bieg wytrzymałościowy wykonaj jeżeli będą realne warunki do ich przeprowadzenia, w przeciwnym razie wpisz wynik uzyskany przez ucznia w teście przeprowadzonym przez nauczyciela/kę wychowania fizycznego (we wrześniu-październiku bieżącego roku szkolnego). Jeżeli nauczyciel/ka nie prowadzi pomiaru tych zdolności motorycznych wpisz „próba nie odbyła się”.

Badania sprawności fizycznej zaleca się przeprowadzić w ciągu 2 dni, przy czym próby 1, 2, 3 w pierwszym, zaś 5, 6, 7, 8 - w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się w ciągu jednego dnia, wskazane jest, aby wytrzymałość mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

### 1. Bieg 50 m – próba szybkości:

- a) *wykonanie* - na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) *pomiar* - czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
- c) *uwagi* - bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) *sprzęt i pomoce* - stoper, lista badanych.

### 2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- a) *wykonanie* - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) *pomiar* - skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) *uwagi* - skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d) *sprzęt i pomoce* - piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

### 3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

- 1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat;  
800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat;  
600 m - dla dzieci do 12 lat;
- a) *wykonanie* - na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
  - b) *pomiar* - czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
  - c) *uwagi* - bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;
  - d) *sprzęt i pomoce* - stoper, lista badanych.

### 5. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:

- a) *wykonanie* - z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

- b) *pomiar* - próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
- c) *uwagi* - drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;
- d) *sprzęt i pomoce* - drążek lub poręcz, krzesło, stoper, lista badanych.

#### **6. Bieg zwinnościowy (4x10m):**

- a) *wykonanie* - na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- b) *pomiar* - próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
- c) *uwagi* - próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
- d) *sprzęt i pomoce* - stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

#### **7. Skłony w przód z leżenia tyłem - próba siły mięśni brzucha:**

- a) *wykonanie* - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) *pomiar* - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) *uwagi* - badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
- d) *sprzęt i pomoce* - materac, stoper, lista badanych.

#### **8. Skłon tułowia w przód - siła gibkości:**

- a) *wykonanie* - badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;
- b) *pomiar* - próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;
- c) *uwagi* - sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;
- d) *sprzęt i pomoce* - podpórka, podziałka o długości 100 cm, lista badanych.



## Zbiorny arkusz wyników - część II

l/p	Imię i nazwisko	6. Bieg zwinn. [s]		7. Skłony w przód z leżenia [liczba]		8. Skłon tułowia [cm]		Poziom sprawności	
		wynik	pkt	wynik	pkt	wynik	pkt	Suma pkt	opis

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

## UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

## DIAGNOZA GRUPOWA

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa** .....

**Socjogram:**



**Analiza wyników:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

## INDYWIDUALNY PROJEKT STUDENCKI

### MODYFIKACJA PROGRAMU NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WG STRATEGII MIESZANEJ Z UWZGLĘDNIENIEM WYNIKÓW DIAGNOZY WYBRANEJ KLASY

I.

**Wybrane treści programu nauczania realizowane w systemie klasowo-lekcyjnym:**

**Wyniki diagnozy:**

**Modyfikacja programu nauczania:**

**II.**

**Wybrane treści programu nauczania realizowane w systemie fakultatywnym:**

**Wyniki diagnozy:**

**Modyfikacja programu nauczania:**

## J) PROWADZENIE LEKCJI

Pamiętaj, że samodzielne prowadzenie lekcji powinno być poprzedzone hospitacją zajęć w wybranej klasie. Hospitacja pomoże Ci poznać uczniów i lepiej przygotować się do samodzielnego przeprowadzenia lekcji. Zwróć uwagę na to, że konspekty lekcji wychowania fizycznego, zajęć pozalekcyjnych są różne. Inny jest także konspekt lekcji wychowawczej.

Cel cyklu i temat lekcji powinien podać Ci nauczyciel zadania szczegółowe każdej lekcji określi samodzielnie. Przygotowując się do prowadzenia zajęć korzystaj z podanego w dzienniku piśmiennictwa oraz wskazówek nauczyciela. Przemyśl dokładnie cele lekcji, kolejność oraz rodzaj zadań, a następnie wybierz metody i formy organizacji zajęć. Cele wychowania fizycznego w gimnazjum zostały określone w sposób następujący:

Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

- 1). umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
- 2). gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
- 3). zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
- 4). umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Pamiętaj, że dobre nauczanie charakteryzuje się tym, że:

- nauczyciel ma wyrazisty cel lekcji,
- uczniowie są tego celu świadomi,
- nauczyciel wykazuje dobre przygotowanie merytoryczne,
- zadawający jest zakres treści prezentowanych uczniom,
- aktywności lekcyjne są różnorodne i dobrze dostosowane do typu prezentowanych treści,
- metody nauczania motywują i uaktywniają uczniów,
- uczniowie pracują w odpowiednim dla siebie tempie,
- uczniowie są w pełni świadomi swych osiągnięć i braków.

(Office for Standards in Education, London 1994 za Komorowska 1999)

Wszystkie prowadzenia lekcji omów dokładnie z nauczycielem. Swoje spostrzeżenia zapisz w Arkuszu Monitoringu Praktyki Pedagogicznej. Przemyśl przyczyny sukcesów i ewentualnych niepowodzeń.

**Przygotowując się do prowadzenia lekcji możesz maksymalnie 12 razy nie pisać własnego konspektu lekcji, tylko:**

- **wykorzystać (przepisać, wkleić) umieszczone w „Załącznikach” przykładowe rozwiązania metodyczne**

- **załączyć (np. wkleić) własny konspekt lekcji opracowany na zajęciach z „Metodyki WF”, który ma adnotację prowadzącego nauczyciela akademickiego „zaliczony do prowadzenia” i jego podpis**

- **lub wkleić skserowany (przeprisywany) dowolny konspekt opublikowany w czasopiśmie fachowym (Lider Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, ...) z podaniem źródła (Autor, tytuł czasopisma, rok i nr wydania, strony).**

**Po przeprowadzeniu lekcji wypełnij Arkusz samooceny lekcji.**

**Jeżeli lekcja będzie prowadzona wg własnych rozwiązań metodycznych opracujesz tylko konspekt lekcji (bez arkusza samooceny).**

*Nauczyciel – nazwa ta oznacza kogoś, kto uczy innych; stale pracuje nad sobą, jako człowiekiem, specjalistą i jako pedagogiem, gdy usiłuje kierować się w swoim życiu ideałami prawdy, dobra i piękna, gdy rozumie i lubi swoich wychowanków, gdy respektuje ich podmiotowość oraz usiłuje jak najlepiej przygotować ich do życia.*

W. Okoń 1995

## **KONSPEKTY LEKCJI**

### **WPROWADZENIE DO KULTURY ZDROWOTNEJ**

- „Podstawa Programowa” - bloki tematyczne:**
- 1/ diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**
  - 2/ trening zdrowotny**
  - 3/ bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

# KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			



---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

# KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			



---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

<b>Analizowane treści</b>	<b>Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie</b>
Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji  Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W	
Poziom realizacji zadań szczegółowych:    <p align="center"><b>ZU</b></p> <p align="center"><b>P/M</b></p> <p align="center"><b>U</b></p> <p align="center"><b>W</b></p>	Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte
Skuteczność działań motywacyjnych	
Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji	
Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/działania ukierunkowane na samorealizację	
Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego	Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji
Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji	
Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym	

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
<p>Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji</p> <p>Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W</p>	
<p>Poziom realizacji zadań szczegółowych:</p> <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	<p>Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte</p>
<p>Skuteczność działań motywacyjnych</p>	
<p>Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji</p>	
<p>Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/ działania ukierunkowane na samorealizację</p>	
<p>Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego</p>	<p>Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji</p>
<p>Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji</p>	
<p>Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym</p>	

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji  Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W	
Poziom realizacji zadań szczegółowych:    <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte
Skuteczność działań motywacyjnych	
Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji	
Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/działania ukierunkowane na samorealizację	
Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego	Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji
Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji	
Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym	

## **WPROWADZENIE DO KULTURY REKREACYJNEJ**

**„Podstawa Programowa” – bloki tematyczne:**

- 1/ Sporty całego życia i wypoczynek**
- 2/ Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			



---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			



---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

<b>Analizowane treści</b>	<b>Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie</b>
Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji  Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W	
Poziom realizacji zadań szczegółowych:  <p align="center"><b>ZU</b></p> <p align="center"><b>P/M</b></p> <p align="center"><b>U</b></p> <p align="center"><b>W</b></p>	Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte
Skuteczność działań motywacyjnych	
Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji	
Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/działania ukierunkowane na samorealizację	
Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego	Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji
Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji	
Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym	

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
<p>Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji</p> <p>Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W</p>	
<p>Poziom realizacji zadań szczegółowych:</p> <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	<p>Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte</p>
<p>Skuteczność działań motywacyjnych</p>	
<p>Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji</p>	
<p>Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/ działania ukierunkowane na samorealizację</p>	
<p>Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego</p>	<p>Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji</p>
<p>Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji</p>	
<p>Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym</p>	

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

<b>Analizowane treści</b>	<b>Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie</b>
Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji  Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W	
Poziom realizacji zadań szczegółowych:    <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte
Skuteczność działań motywacyjnych	
Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji	
Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/działania ukierunkowane na samorealizację	
Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego	Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji
Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji	
Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym	

## **WPROWADZENIE DO KULTURY SPORTOWEJ**

**„Podstawa Programowa” – bloki tematyczne:**

**1/ Sport**

**2/ Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			



---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.  
Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			



---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji  Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W	
Poziom realizacji zadań szczegółowych:    <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte
Skuteczność działań motywacyjnych	
Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji	
Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/działania ukierunkowane na samorealizację	
Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego	Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji
Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji	
Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym	

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
<p>Poprawność opisanego celu lekcji: 1/ tematu lekcji</p> <p>Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W</p>	
<p>Poziom realizacji zadań szczegółowych:</p> <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte
Skuteczność działań motywacyjnych	
<p>Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji</p>	
<p>Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/ działania ukierunkowane na samorealizację</p>	
Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego	Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji
Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji	
Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym	

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
Poprawność opisanego celu lekcji: 1/ tematu lekcji  Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W	
Poziom realizacji zadań szczegółowych:    <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte
Skuteczność działań motywacyjnych	
Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji	
Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/działania ukierunkowane na samorealizację	
Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego	Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji
Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji	
Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym	

## **WPROWADZENIE DO KULTURY ESTETYKI ZACHOWAŃ RUCHOWYCH**

**„Podstawa Programowa” – bloki tematyczne:**

**1/ Taniec**

**2/ Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.  
Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			



---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			



**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.  
Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): .....

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metody realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Treść zadania			



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsca realizacji poszczególnych zadań szczegółowych zajęć (ZU, M, U, W).  
\*\* Można przedstawić graficznie.  
Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu lekcji przez studenta:

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji  Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W	
Poziom realizacji zadań szczegółowych:  <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte
Skuteczność działań motywacyjnych	
Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji	
Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/działania ukierunkowane na samorealizację	
Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego	Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji
Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji	
Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym	

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
<p>Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji</p> <p>Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W</p>	
<p>Poziom realizacji zadań szczegółowych:</p> <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte
Skuteczność działań motywacyjnych	
<p>Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji</p>	
<p>Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/ działania ukierunkowane na samorealizację</p>	
<p>Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego</p>	Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji
<p>Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji</p>	
<p>Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym</p>	

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji  Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W	
Poziom realizacji zadań szczegółowych:    <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte
Skuteczność działań motywacyjnych	
Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji	
Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/działania ukierunkowane na samorealizację	
Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego	Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji
Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji	
Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym	

**Arkusz samooceny lekcji nr \_\_\_\_\_ przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspektu lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta - w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
<p>Poprawność opisanego celów lekcji: 1/ tematu lekcji</p> <p>Zadań szczegółowych: 1/ ZU 2/ P lub M 3/ U 4/ W</p>	
<p>Poziom realizacji zadań szczegółowych:</p> <p style="text-align: center;"><b>ZU</b></p> <p style="text-align: center;"><b>P/M</b></p> <p style="text-align: center;"><b>U</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W</b></p>	<p>Określ procentowy stopień realizacji i wyjaśnij co nie zostało osiągnięte</p>
<p>Skuteczność działań motywacyjnych</p>	
<p>Efektywność rozgrzewki: 1/ zabawa ożywiająca 2/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy 3/ ćw. kształtujące 4/ ćw. kompensacyjne i korekcyjne 5/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji</p>	
<p>Efektywność realizacji zadań głównych lekcji: 1/ sprawność motoryczna 2/ nabywanie umiejętności (w zależności od typu lekcji) 3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca 4/ działania ukierunkowane na samorealizację</p>	
<p>Efektywność realizacji zadania o charakterze uspokojenia fizjologiczno-emocjonalnego</p>	<p>Podaj rodzaj ćwiczenia i uwagi o realizacji</p>
<p>Sposób realizacji czynności porządkowo- wychowawczych związanych z zakończeniem lekcji</p>	
<p>Trafność doboru „zadania domowego” - nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF w czasie wolnym</p>	

# KONSPEKT POZALEKCYJNYCH ZAJĘĆ RUCHOWYCH

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat zajęć: .....

Zadania szczegółowe: .....

.....

.....

.....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metoda realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Opis zadania			

---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsce realizacji zadań szczegółowych zajęć.

\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu zajęć ruchowych przez studenta:

# KONSPEKT POZALEKCYJNYCH ZAJĘĆ RUCHOWYCH

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Miejsce ćwiczeń ..... Liczba ćwiczących .....

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat zajęć: .....

Zadania szczegółowe: .....

.....

.....

.....

Przybory i przyrządy: .....

Tok zajęć (zadania lekcji)*		Metoda realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne**
Cel zadania	Opis zadania			



---

---

---

\* W tej rubryce należy oznaczyć miejsce realizacji zadań szczegółowych zajęć.

\*\* Można przedstawić graficznie.

Podpis oraz uwagi nauczyciela o przygotowaniu i prowadzeniu zajęć ruchowych przez studenta:

## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWAWCZEJ

NR ..... DATA .....

Klasa ..... Liczba uczniów .....

Cel i zadania lekcji: .....

Temat: .....

Pomoce dydaktyczne: .....

Przebieg lekcji	Twoje uwagi dotyczące przebiegu i realizacji lekcji



## VI. SPRAWOZDANIE Z PRAKTYKI

### HOSPITACJE

1. Liczba hospitowanych lekcji wychowania fizycznego .....,  
w tym lekcji z:  
LA ....., atletyki terenowej ....., ZiGR ....., gimnastyki ....., pływania .....,  
tańca ....., piłki siatkowej ....., piłki koszykowej ....., piłki ręcznej .....,  
piłki nożnej ....., inne (wpisz, jakie) .....,  
.....  
.....
2. Liczba hospitowanych zajęć pozalekcyjnych .....
3. Liczba hospitowanych zajęć z gimnastyki korekcyjnej .....
4. Liczba hospitowanych lekcji wychowawczych .....
5. Liczba hospitowanych lekcji (zajęć) o innym charakterze .....
6. Suma wszystkich godzin hospitacji: .....

### PROWADZENIE LEKCJI (ZAJĘĆ)

1. Liczba samodzielnie przeprowadzonych lekcji wychowania fizycznego .....,  
w tym lekcji z:  
LA ....., atletyki terenowej ....., ZiGR ....., gimnastyki ....., pływania .....,  
tańca ....., piłki siatkowej ....., piłki koszykowej ....., piłki ręcznej .....,  
piłki nożnej ....., inne (wpisz, jakie) .....,  
.....  
.....
2. Liczba samodzielnie przeprowadzonych pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych: .....
3. Liczba samodzielnie przeprowadzonych lekcji wychowawczych .....
4. Liczba samodzielnie przeprowadzonych lekcji (zajęć) o innym charakterze: .....
5. Suma wszystkich samodzielnie przeprowadzonych lekcji (zajęć): .....

### UDZIAŁ W PRACY SZKOŁY

1. Udział w spotkaniach rady pedagogicznej:  
szkoleniowej            tak     nie   
klasyfikacyjnej        tak     nie

plenarnej                      tak  nie

nadzwyczajnej              tak  nie

nie – podać powód .....

.....

2. Udział w zebraniu zespołu samokształceniowego:

nauczycieli wychowania fizycznego              tak  nie

innego (wpisz, w jakiego) ..... tak  nie

nie – podać powód .....

.....

.....

3. Udział w zebraniu:

rady szkoły    tak  nie

klasowym (wywiadówka)                              tak  nie

innym (wpisz, w jakim) ..... tak  nie

nie – podać powód .....

.....

.....

4. Udział w innych uroczystościach i imprezach szkolnych:

tak  nie

wpisz, w jakich .....

.....

.....

.....  
podpis studenta

.....  
podpis nauczyciela  
wychowania fizycznego

.....  
pieczęć szkoły  
i podpis dyrektora

## VII. UWAGI I OCENA NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

ZAKRES

OCENA

1/ DIAGNOZA ŚRODOWISKOWA.....

2/ DIAGNOZA OSOBNICZA.....

3/ DIAGNOZA GRUPOWA.....

4/ PROJEKT INDYWIDUALNY.....

5/ HOSPITACJE.....

6/ PRACA BADAWCZA .....

7/ LEKCJA: konspekt.....prowadzenie.....

OCENA KOŃCOWA: .....

Wrocław .....

.....  
podpis nauczyciela akademickiego

## VIII. ZAŁĄCZNIKI

**PROJEKT NR 1** Autorzy: Alan Bartkiewicz, Sylwia Sendlak, Ewa Strzygócka

**Klasa:** II A (gimnazjum, chłopcy)

**Liczba ćwiczących:** 16

**Miejsce:** sala gimnastyczna (boisko do piłki koszykowej)

**Obszar KF:** kultura sportowa

**Zadanie cyklu:** Uczeń utrwali elementy techniczne w piłce koszykowej

**Temat: Doskonalenie rzutu w wyskoku po podaniu pógórnym w piłce koszykowej**

**Zadania szczegółowe:**

Zadania usamodzielniające (**ZU**) – Uczeń angażuje się w współpracę z partnerem – podaje piłkę do współwiczającego dopiero, gdy ten palcem w dół, w prawą bądź lewą stronę swojego ciała, zasygnalizuje kierunek podania piłki.

Motoryczność (**M**) – Siła mięśni kończyn dolnych – Uczeń wykona skoki obunóż na odcinku 10 metrów w 3 seriach po 1 powtórzeniu.

Umiejętności (**U**) – Uczeń wykona rzut w wyskoku z obrotem po podaniu od partnera stojącego za linią 3 punktów.

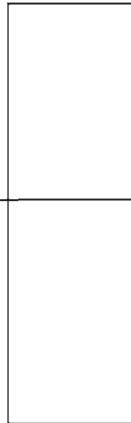
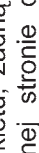

Wiadomości (**W**) – Uczeń poznaje przepis art. 29 „24 sekundy”.

Cel zadania	Treść zadania	Metoda realizacji zadań ruchowych	Czas/ liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne <b>ORGANIZACJĘ LEKCJI OPRACUJ SAMODZIELNIE</b>
<p><b>Część wstępna</b> 1. Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>Zbiórka w szeregu, powitanie, sprawdzenie obecności</p>		1'	<p><b>N</b> XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX – Sprawdzenie gotowości uczniów do zajęć (przypomnienie o zdjęciu zegarków, biżuterii, zawiązaniu sznurówek, wyrzuceniu gum do żucia). – Nauczyciel wita się z uczniami okrzykiem.</p>
<p>2. Motywacja do udziału w lekcji</p>	<p>– Podanie tematu i zadań lekcji (<b>informacja na temat doskonalenia rzutu w wyskoku i przepisu 24 sek.</b>), – Zachęcenie uczniów do zajęć: Pokazanie przez nauczyciela uczniom fotografii profesjonalnych graczy NBA wykonujących rzut z wyskoku. Zaprezentowanie skutownego rzutu z wyskoku przez nauczyciela. Wskazanie uczniom, iż mogą również skutownie wykonywać rzuty z wyskoku jak gracze NBA, jeżeli tylko się przyłożą do wykonywanych ćwiczeń.</p>		1'	

<p>3. Rozgrzewka Zabawa ożywiająca:</p>	<p>– „<b>Berek zaczarowany z kozłowaniem piłki</b>” – Ćwiczący kozłują piłkę poruszając się na połowie boiska do koszykówki. Jedna osoba jest berkiem i stara się złapać uciekających przez dotknięcie ich ręką niekozlującą. Osoba dotknięta przez berka staje się zaczarowana i przyjmuje postawę rozkroczną z RR uniesionymi z piłką nad głową. Pozostali uczestnicy zabawy mogą odczarować osoby złapane poprzez wykonanie kozła między nogami osoby zaczarowanej.</p>	<p>Zabawowo- klasyczna</p>	<p>4'</p>	<p>– Każdy ćwiczący posiada piłkę do koszykówki. – Nauczyciel wybiera osobę będącą berkiem. Podczas zabawy zwiększa ewentualna liczbę berków i narzuca zamianę ręki kozłującej. – Osoba będąca berkiem posiada znacznik koszykarski, aby było widać kto jest berkiem.</p>
<p>Ćw. Kształtujące: mm. ramion</p> <p>Ćw. Głowy i szyi</p> <p>Ćw. Tułowia</p> <p>Ćw. NN, RR</p>	<p>– PW: w truchcie kozłowanie piłki prawą ręką-krażenie lewą ręką w przód, – PW: w truchcie kozłowanie piłki lewą ręką-krażenie prawą ręką w przód, – PW: w truchcie kozłowanie piłki prawą ręką-krażenie lewą ręką w tył, – PW: w truchcie kozłowanie piłki lewą ręką-krażenie prawą ręką w tył, – PW: w truchcie przenoszenie piłki dookoła głowy i tułowia, – PW: w miejscu, krażenie głowy dookoła własnej osi z jednoczesnym krażeniem piłki wokół bioder, – PW: w miejscu, opad tułowia w przód, RR wyprostowane, piłka trzymana oburącz w skłonie dotyka parkietu. – PW: przenoszenie piłki z prawej do lewej ręki (i na odwrót) na wysokości oczu, – PW: toczenie piłki prawą ręką, – PW: toczenie piłki lewą ręką. – PW: stojąc w rozkroku, przekładanie piłki z ręki do ręki między prawą i lewą nogą „ósemką”, – PW: kozłowanie piłki w pozycji stojącej, w przysiadzie, w leżeniu przodem,</p>	<p>Zadaniowa – ściśła</p>	<p>4'</p>	<p>– Nauczyciel demonstruje każde ćwiczenie, – Ćwiczący poruszają się w dowolnym kierunku po boisku (należy unikać sytuacji, gdzie uczniowie poruszają się po okręgu lub od linii do linii, gdyż takie sytuacje nie mają miejsca podczas gry w koszykówkę),</p> <div data-bbox="732 264 938 689" style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> <p>Podczas ćwiczenia uczniowie stoją nisko na ugiętych nogach,</p>
<p>Ćwiczenia ukierunkowane:</p>	<p>– PW: Na gwizdek wyrzut piłki w górę, wyskok z odbicia obunóż, chwyt piłki oburącz, łądowanie obunóż, – PW: Na gwizdek wyrzut piłki w górę, wyskok z odbicia jednonóż, chwyt piłki oburącz, łądowanie obunóż, – PW: Na gwizdek wyrzut piłki w górę, wyskok z odbicia jednonóż, chwyt piłki jednorącz (chwyt ręką przeciwną do wyrzucającej), łądowanie obunóż, – PW: Wyskok jednonóż, RR wyciągnięte nad głowę,</p>	<p>Zadaniowa – ściśła</p>	<p>4'</p>	<p>Nauczyciel tłumaczy uczniom o wzmożonej koncentracji i obserwowaniu współwzrastających aby nie wpadać na siebie.</p>



	<p>wyprostowane trzymając piłkę oburącz, lądowanie obunóż. – PW: jw. podrzut piłki w górę.</p>			<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> <p>– ustawienie i zasady jw. – Nauczyciel demonstruje każde ćwiczenie, – Uczniowie ustawieni na linii bocznej boiska. Na sygnał nauczyciela uczniowie przemieszczają się na drugi koniec linii</p>
<p><b>CZĘŚĆ GŁÓWNA</b></p> <p>4. Siła mięśni koñ. dolnych (M)</p>	<p>– PW: Postawa, piłka trzymana stopami , połów piłkę na linii końcowej boiska, wykonując jak najmniejszą liczbę skoków, nie wypuszczając piłki z między nóg. – PW: Postawa, piłka trzymana stopami, połów piłkę na linii środkowej boiska wykonując jak największą liczbę skoków nie wypuszczając piłki z między nóg. – PW: Postawa, połów piłkę na linii końcowej trzymając ją dowolną częścią kończyn dolnych.</p>	BCR	3'	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
<p>5. Sprawdzenie stopnia opanowania umiejętności rzutów w wyskoku oraz podania oburącz górnego.</p>	<p>– PW: W rzędach uczniowie ustawieni parami twarzą do siebie w odległości 3 metrów. Na sygnał prowadzącego uczniowie podają między sobą piłkę sprzed klatki piersiowej z jednoczesnym przemieszczaniem się w kierunku kosza. Osoba, która jako pierwsza dostała podanie wykonuje pod koszem rzut w wyskoku. Powrót na miejsce i zmiana osoby wykonywanej rzut w wyskoku.</p>	Zadaniowa – ściśta	2'	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
<p>6. Doskonalenie rzutu w wyskoku</p>	<p>– Uczniowie ustawieni w polu gry. Przemieszczanie się uczniów jak na rysunku. Pierwszy z uczniów znajduję się za linią 3 punktów i podaje do ucznia znajdującego się na linii 3 punktów (z boku). Jedyńka w tym samym czasie biegnie pod kosz, a dwójka koziuje do linii rzutów wolnych po czym podaje piłkę koledze oburącz sprzed klatki piersiowej, ten wykonuje rzut w wyskoku. – Uczniowie ustawieni po 4 osoby w rzędzie po obu stromach boiska. Pierwszy podaje do kolegi znajdującego się obok i</p>	Zadaniowa – ściśta	2'	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>

Stworzenie sytuacji problemowej	bieganie pod kosz stając się przeciwnikiem aktywnym w tym czasie dwójka dobiega do jedynki, robi zwód i wykonuje rzut w wyskoku, jedynka zbiera piłkę po rzucie dwójki. – PW: Dwójkami twarzą do siebie na linii rzutów za 3 punkty, jedynka tyłem do kosza, dwójka twarzą do niego z piłką szuka rozwiązania. Jak zdobyć kosz, gdy w czasie rzutu nie możesz dotykać parkietu, żadną częścią ciała, a obrońca będzie stał po przeciwnej stronie do ręki rzucającej ? Znajdźcie jedno poprawne rozwiązanie, które później zademonstrujecie.	Problemowa	2'	– Zadanie konwergencyjne zamknięte: uczeń ma czas na poszukanie rozwiązania jakim jest wykonanie rzutu w wyskoku poprzedzone zwodem jednostronnym, tak aby ręką rzucająca znajdowała się dalej od przeciwnika. 
Rozwiązanie sytuacji problemowej	– Każdy para ćwiczących demonstrowuje wykonanie rzutów w wyskoku, poprzedzonego zwodem jednostronnym.	j/w	1'	– Każdy uczeń ma piłkę. Nauczyciel przedstawia problem, który uczeń ma za zadanie rozwiązać – Uczeń indywidualnie zastanawia się i próbuje znaleźć rozwiązanie w sposób praktyczny.
Weryfikacja pomysłu	– Każda para dwukrotnie powtarza doskonalenie rzutów w wyskoku poprzedzonego zwodem jednostronnym. Po wykonaniu ćwiczenia przez uczniów nauczyciel podsumowuje wynik i określa cel wykonywanej czynności.	j/w	2'	– Nauczyciel motywuje ucznia i egzekwuje wykonanie zadania. Jeżeli uczeń nie znajdzie poprawnego rozwiązania, nauczyciel demonstrowuje rozwiązanie problemu. 
7. Sprawdzenie umiejętności rzutu w wyskoku. (U)	– Uczniowie w trójkach. Jedynka ustawiona tyłem do kosza, dwójka za linią 3 punktów, trójka równoległe do dwójki. Dwójka podaje do jedynki ta przyjmuje piłkę, wykonuje obrót i rzut do kosza w wyskoku, zbiera piłkę i podaje do trójki, po czym szybko do niej biegnie, trójka z powrotem podaje do jedynki ta wykonuje rzut w wyskoku za linią 3 punktów. – Ćwiczenie jw., ale skupiające się na współpracy między uczniami. Uczeń angażuje się w współpracę – podaje piłkę do współpracującego dopiero, gdy ten palcem wskazującym w dół, w prawą bądź lewą stronę swojego ciała, zasygnalizuje kierunek podania piłki. (ZU)	Zadaniowa – ściśła	4;	– Uczniowie poruszają się przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Dwójka przechodzi na miejsce jedynki, jedynka na miejsce trójki, a trójka na miejsce dwójki. Nauczyciel przypomina o przepisie 24 s. 

8. Utrwalenie umiejętności rzutu z wyskoku.	„Gra szkolna” – Grupę uczniów dzielimy na zespoły 4-osobowe. Zasady gry takie same jak w piłce koszykowej. Prowadzący ustala zasady prowadzenia gry, w których rzut z wyskoku liczony jest za 4 punkty.	Zabawowo-klasyczna	8'	– Egzekwowanie zadania wiadomości uczniowie podają i powtarzają przepis dotyczący 24 s ( <b>W</b> ) – Nauczyciel wyznacza 4 uczniów, którzy wybierają 4 drużyny. Drużyna 1 i 2 rywalizuje ze sobą, drużyna 3 i 4 ze sobą. – Dwie pierwsze czwórki rywalizują ze sobą, dwie drugie czwórki rywalizują w kolejnym meczu.
<b>Część końcowa</b> 9. Ćw. Rozciągające NN	– PW: stojąc w szerokim rozkroku, RR wyprostowane w przód z piłką, przysiad na PN i przejście do przysiadu na LN do pełnego wyprostowania PN w kolanie a następnie LN w kolanie. – PW: siad płotkowy, RR wyprostowane w przód z piłką do nogi wyprostowanej, przejście do siadu płotkowego na drugiej nodze; – PW: siad skrzyżny, piłka przed NN na podłodze, RR wyprostowane w przód na piłce, toczenie piłki po podłodze jak najdalej w prawą i lewą stronę, bez odrywania rąk od piłki;	Zadaniowa – ściśła  BCR	5'  2,5'	– Zaznaczenie ćwiczeń z akcentem na wdech i wydech oraz spokojną pracę organizmu mającą na celu odpoczynek organizmu oraz wycieszenie psychiczne.  Forma indywidualna na całej sali
10. Czynności porządkowo-wychowawcze	– Omówienie lekcji, wyróżnienie najbardziej zaangażowanych uczniów;		1,5'	Siad prosty, forma frontalna
11. Nastawienie U do akt. Fiz. w czasie wolnym	– Zadanie domowe: Uczeń ze strony internetowej <a href="http://www.pzkosz.pl/d/documents/przepisy_gry_2008.pdf">www.pzkosz.pl/d/documents/przepisy_gry_2008.pdf</a> zapozna się z sygnalizacją sędziowską znajdującą się na stronie 55 przepisów gry, rozdział IV dotyczących rodzajów błędów. Uczeń przyswoi sygnalizację tak, aby na kolejnych zajęciach każdy uczeń potrafił zademonstrować sygnalizację sędziowską dotyczących błędów.		1'	<b>N</b> <b>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</b> – Nauczyciel żegna się z uczniami okrzykiem.

**PROJEKT NR 2**

Autorzy: Emilia Mackowiak, Aneta Mazur

**KULTURA SPORTOWA****KONSEPT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Klasa: 3a

Miejsce ćwiczeń: Sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 12

Czas trwania: 45 min

Cel (cyklu): Doskonalenie wybranych umiejętności technicznych w grze w piłkę siatkową

**Temat lekcji: Sprawdzenie wybranych czynności ruchowych w siatkówce – odbicie sposobem obręcz górnym****Zadania szczegółowe:**

Zadania usamodzielniające (ZU) – Uczeń angażuje się w samoocenę – sumuje punkty zdobyte za zagrywkę Motoryczność (M) – Szybkość – Uczniowie zamieniają się miejscami po podaniu piłki sposobem obręcz gó Umiejętności (U) – Uczeń wykona 10 odbić sposobem obręcz górnym w kole o średnicy 1,5 m. Wiadomości (W) – Uczeń wskazuje i nazywa strefy na boisku do siatkówki.

Przybory i przyrządy: piłki do gry w siatkówkę, piłka lekarska, kreda, kserówki z ćwiczeniami jogi, płyta CD z skala ocen, plakat z rozmieszczeniem stref na boisku siatkarskim yjna, magnetofon, plakat ze

Cel zadania	Treść zadania	Metoda realizacji zadań ruchowych	Czas/ liczba pow-tórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<b>Część wstępna</b> 1. Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć.		1'	xxxxxx xxxxxx N
2. Motywacja do udziału w lekcji	2. Podanie tematu i celu lekcji. 3. Rozdanie piłek.		1'	
3. Rozgrzewka Zabawa ożywiająca:	4. <b>Berek z piłką.</b> Wszyscy ćwiczący posiadają piłkę. Jedna osoba jest oznaczona szarą i jest berkiem. Uczniowie poruszają się krokiem odstawno-dostawnym jednocześnie odbijając piłkę obręcz od ziemi.	Zabawowo-klasyczna	2'	Uczniowie Biegają po wyznaczonym terenie, nauczyciel stoi z boku i kontroluje przebieg zabawy. W trakcie zabawy można zwiększać liczbę berków
Ćw. pobudzające układ krąż – odd.	PW: Trucht po prostej, zza linii końcowej w kierunku siatki i z powrotem	Zadaniowa – ścisła		

<p>Ćw. Kształtujące:</p> <p>– Ćw. mm RR</p> <p>– Ćw. mm NN</p> <p>– Ćw. mm NN</p> <p>– Ćw. mm T</p> <p>– Ćw. mm NN i T</p>	<p>PW: postawa-wyrzut piłki oburącz wysoko w górę, obustronne krażenia RR w przód, chwyt piłki oburącz, z powrotem krażenia w tył</p> <p>PW: w marszu, wyrzut piłki zza pleców, chwyt piłki przed sobą, oburącz, z powrotem odwrotnie, wyrzut z przodu, chwyt zza plecami</p> <p>PW: postawa bokiem do kierunku – krok odstawno-dostawny, piłka trzymana w dłoniach przed klatką piersiową</p> <p>PW: j/w – skip A (kolana do piłki), piłka trzymana przed sobą na wysokości bioder</p> <p>PW: j/w-skip C (pięty do piłki), piłka trzymana z tyłu na wysokości pośladków</p> <p>PW: j/w – wyrzut piłki oburącz w górę, chwyt piłki w koszyczek w wysoku, z powrotem to samo</p> <p>PW: w rozkroku</p> <p>– krażenia T – w prawo</p> <p>– j.w. w lewo</p> <p>– krażenia bioder – w prawo</p> <p>– j.w. w lewo</p> <p>– krażenia stawów skokowych</p> <p>PW: postawa j/w – krok skrzyżny ze skrętem T, piłka trzymana w dłoniach przed klatką piersiową</p> <p>PW: postawa przodem do kierunku – marsz, co trzeci krok rozkrok, skłon T w przód z dotknięciem piłką podłogi, następnie wyprost RR w górę, powrót trucht tyłem</p> <p>PW j/w: marsz wypadami nóg ze skrętem tułowia, powrót truchtem z krażeniem piłki dookoła T (piłka przekładana z ręki do ręki)</p>	<p>Zadaniowa – ścisła</p>	<p>7'</p>	<p>Ćwiczenia wykonywane z piłkami. W kierunku siatki i powrót od siatki. Nauczyciel objaśnia i pokazuje ćwiczenia.</p>
<p>Ćwiczenia ukierunkowane:</p>	<p>Uczniowie podzieleni na zespoły 4 osobowe, 2 osoby po jednej stronie boiska, dwie po drugiej (jeden za drugim) w odległości 4-5 m od siebie.</p> <p>– Podania piłki sposobem oburącz górnym do partnera stojącego po przeciwnej stronie, po podaniu piłki przejście za partnera po swojej stronie.</p> <p>– Uczniowie rozchodzą się na linie końcowe boiska do siatkówki, wykonują zagrywkę sposobem górnym do partnera po drugiej stronie boiska. Partner ustawia się w dowolnym miejscu na boisku, zadaniem ćwiczących jest takie pokierowanie piłki aby trafiła do kolegi</p>	<p>Zadaniowa – ścisła</p> <p>BCR</p>	<p>2'</p>	

<p><b>CZĘŚĆ GŁÓWNA</b></p> <p>4. szybkość – (M)</p>	<p>– Podania piłki sposobem obręcz górnym do partnera stojącego po przeciwnej stronie, po podaniu piłki bieg za piłką na koniec przeciwnego rzędu.</p>	<p>Zadaniowa – ścisła</p>	<p>2'</p>	
<p>5. Sprawdzian umiejętności odbicia piłki sposobem obręcz górnym. – (U)</p> <p>6. Sprawdzian umiejętności zagrywki, samokontrola (ZU)</p>	<p>5. Ustawienie w dwuszeru. – Powieszenie plakatu ze skalą ocen i omówienie. Omówienie zadań na poszczególnych stacjach <b>I stacja</b> – sprawdzian U wykonuje odbicia piłki sposobem obręcz górnym w kole o średnicy 1,5 m</p> <p><b>II stacja</b> – ustawienie „w kwadracie”, podania sposobem obręcz górnym, U odbija piłkę do innego ucznia – zamienia się miejscami z tym, który podał mu wcześniej piłkę – w środku koła rysujemy małe koło o średnicy 1 m, zadaniem uczniów jest zabicie piłki do partnera stojącego po przeciwnej stronie, tak by piłka zrobiła kozioł w środku tego koła</p> <p>6. Nauczyciel przekazuje uczniom informacje o strefach na boisku. Stawia uczniom problem do rozwiązania: „ Ile zagrywek musisz wykonać by zdobyć 20 pkt. zakładając, że strefa na boisku w której wylądje piłka równa jest liczbie zdobytych przez Ciebie punktów”. Uczniowie otrzymują karteczki na których wpisują założoną liczbę zagrywek. Uczniowie podzieleni na dwie grupy ustawiają się na końcowych liniach boiska i wykonują tyle zagrywek ile wcześniej wpisali na kartce. Po wykonaniu zadania wpisują na kartce liczbę zdobytych punktów przy wykonaniu założonej liczby zagrywek, następnie wpisują kolejną liczbę zagrywek, koniecznych do zdobycia 20 pkt.</p>	<p>Zadaniowa – ścisła</p> <p>Zadaniowa – ścisła</p> <p>Problemowa</p>	<p>7 min na stację (2 próby)</p> <p>5 min</p>	<p>forma obwodowa</p> <p>Dwa koła, jedno próbne, drugie do kontroli, osoba która zaliczy dołącza do pozostałych, następną przygotowuje się do zaliczenia w kole próbnym. Osoba z koła próbnego przechodzi do kontroli. W przypadku większej liczby osób ćwiczących, uczniowie podzieleni na dwie grupy.</p>
<p>7. Utrwalenie umiejętności odbicia sposobem górnym i zagrywki</p>	<p>Gra szkolna Gry male:3x3; boisko do siatkówki podzielone na pół – uczniowie dobierają się w drużynach o podobnym poziomie umiejętności (na podstawie sprawdzianu)</p>	<p>Zabawowo-klasyczna</p>	<p>7'</p>	<p>Uczniowie nazywają strefy wskazywane przez N (W)</p>
<p><b>Część końcowa</b> 8. Ćw. Rozciągające NN</p>	<p>7. „Powitanie słońca” z piłkami</p>	<p>Zadaniowa – ścisła</p>	<p>2'</p>	<p>Uczniowie w ustawieni rozsypane. Forma frontalna. Nauczyciel Pokazuje i nazywa każde ćwiczenia z powitania słońca.</p>

9. Czynności porządkowo-wychowawcze	Zbiórka Podsumowanie zajęć		1'	
10. Nastawienie U do akt. fiz. w czasie wolnym	Rozdanie kserówek z rozpisanyymi ćwiczeniami „powitania słońca” – zachęcenie do codziennej gimnastyki.		1'	

Arkusz dla ucznia

Strefy na boisku = liczba pkt. za trafienie w strefę

--	--

Ile zagrywek musisz wykonać by zdobyć 20 pkt. zakładając, że strefa na boisku w której wylądaje piłka równa jest liczbie zdobytych przez Ciebie punktów?

– liczba założonych zagrywek .....

Teraz wykonaj tyle zagrywek ile założyłeś/ś licząc zdobyte punkty

– liczba zdobytych punktów przy wykonaniu założonej liczby zagrywek

.....

Jeśli nie udało Ci się zdobyć całkowitej ilości punktów, określ ponownie ile razy musisz wykonać zagrywkę by je zdobyć

.....

Strefy na boisku = liczba pkt. za trafienie w strefę

--	--

Ile zagrywek musisz wykonać by zdobyć 20 pkt. zakładając, że strefa na boisku w której wylądaje piłka równa jest liczbie zdobytych przez Ciebie punktów?

– liczba założonych zagrywek .....

Teraz wykonaj tyle zagrywek ile założyłeś/ś licząc zdobyte punkty

– liczba zdobytych punktów przy wykonaniu założonej liczby zagrywek .....

Jeśli nie udało Ci się zdobyć całkowitej ilości punktów, określ ponownie ile razy musisz wykonać zagrywkę by je zdobyć .....



Strefy na boisku = liczba pkt. za trafienie w strefę

--	--

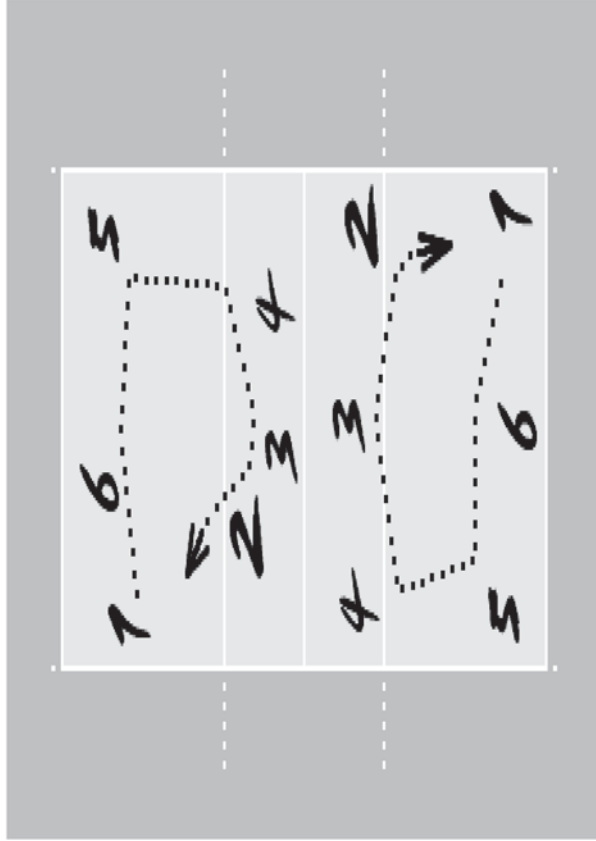
Ile zagrywek musisz wykonać by zdobyć 20 pkt. zakładając, że strefa na boisku w której wylądaje piłka równa jest liczbie zdobytych przez Ciebie punktów?  
– liczba założonych zagrywek .....  
Teraz wykonaj tyle zagrywek ile założyłeś/eś licząc zdobyte punkty  
– liczba zdobytych punktów przy wykonaniu założonej liczby zagrywek .....  
Jeśli nie udało Ci się zdobyć całkowitej ilości punktów, określ ponownie ile razy musisz wykonać zagrywkę by je zdobyć .....

Strefy na boisku = liczba pkt. za trafienie w strefę

--	--

Ile zagrywek musisz wykonać by zdobyć 20 pkt. zakładając, że strefa na boisku w której wylądaje piłka równa jest liczbie zdobytych przez Ciebie punktów?  
– liczba założonych zagrywek .....  
Teraz wykonaj tyle zagrywek ile założyłeś/eś licząc zdobyte punkty  
– liczba zdobytych punktów przy wykonaniu założonej liczby zagrywek .....  
Jeśli nie udało Ci się zdobyć całkowitej ilości punktów, określ ponownie ile razy musisz wykonać zagrywkę by je zdobyć .....





### Powitanie Słońca

**Pozycja pierwsza, SKUPIENIA:** stań prosto ze złączonymi stopami, dłonie złoż przed klatką piersiową jak do modlitwy. Oddychaj normalnie.

**Pozycja druga, WZNIESIENIA RAMION:** na wdechu unieś ramiona ku górze wychylając się jak najbardziej do tyłu.

**Pozycja trzecia, SKŁONU** wykonaj skłon w przód robiąc jednocześnie wydech. Jeżeli możesz, oprzy dłonie na podłodze obok stóp, a głową dotknij kolan.

**Pozycja czwarta, WYKROKU:** robiąc wdech wykonaj przysiad podparty (prawa noga ugięta pod kątem prostym, stopa ułożona pomiędzy dłońmi; lewa noga wyciągnięta jak najdalej do tyłu, staraj się nie dotykać kolanem do ziemi). Głowę unieś ku górze.

**Pozycja piąta, GÓRY:** w czasie wydechu dostaw prawą stopę do lewej, utrzymuj tułów w linii prostej podpierając się rękami.

**Pozycja szósta, LEŻĄCA:** wstrzymując oddech opuść ciało w kierunku podłoża, oprzy się na stopach, kolanach, klatce piersiowej, dłoniach i czole. Pośladki, uda i brzuch unieś ku górze.

**Pozycja siódma, WĘŻA:** podczas wdechu opuść biodra na podłogę. Wspierając się na rękach unieś w górę klatkę piersiową i głowę.

**Pozycja ósma, GÓRY:** wykonując wydech podnieś biodra i pośladki do góry, prostując przy tym nogi i opierając się na stopach i rękach. Głowę schowaj między ramiona.

**Pozycja dziewiąta, WYKROKU:** podczas wdechu wykonaj przysiad podparty (lewa noga ugięta pod kątem prostym, stopa ułożona pomiędzy dłońmi; prawa noga wyciągnięta jak najdalej do tyłu, staraj się nie dotykać kolanem do ziemi). Głowę unieś ku górze.

**Pozycja dziesiąta, SKŁONU:** na wydechu dostaw lewą stopę do prawej. Prostując obie nogi, wykonaj skłon w przód tak jak w pozycji 3 – jeżeli to możliwe, oprzyj dłonie na podłodze obok stóp, a głową dotknij kolan.

**Pozycja jedenasta, UNIESIENIA RAMION:** przy wdechu unieś ramiona w górę i wychyl się do tyłu powracając tym samym do pozycji 2.

**Pozycja dwunasta, SKUPIENIA:** robiąc wydech opuść ramiona i powróć do pozycji wyjściowej – dłonie złożone przed klatką piersiową.

