



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!

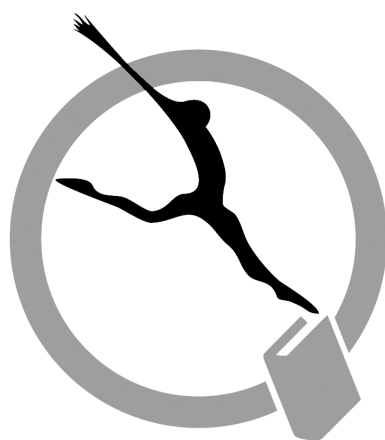


UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SEMINARIUM SZKOLENIOWO-DYSKUSYJNE DLA NAUCZYCIELI GIMNAZJÓW



NOWA JAKOŚĆ PRAKTYK PEDAGOGICZNYCH

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

dr hab. Halina Guła-Kubiszewska, prof. AWF we Wrocławiu

Doc. dr Marek Lewandowski

Wychowanie fizyczne

Dr Ewa Bieć

Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna

luty 2012



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*



Wrocławskie
Towarzystwo
Naukowe

w y d a w n i c t w o

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

NR KONKURSU:6/POKL/3.3.2/2009
PRIORYTET: WYSOKA JAKOŚĆ SYSTEMU OŚWIATY
DZIAŁANIE: POPRAWA JAKOŚCI KSZTAŁCENIA- EFEKTYWNY
SYSTEM KSZTAŁCENIA I DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

SEMINARIUM SZKOLENIOWO - DYSKUSYJNE

NOWA JAKOŚĆ PRAKTYK PEDAGOGICZNYCH

maj- czerwiec 2011
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU
WARSZTATY

dr hab. Halina Gula- Kubiszewska, prof. AWF we Wrocławiu
Doc. dr Marek Lewandowski
Wychowanie fizyczne

Dr Ewa Bieć
Gimnastyka kompensacyjno korekcyjna

Projekt

współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Wprowadzenie

- STANDARDY KSZTAŁCENIA NAUCZYCIELI ZAKŁADAJĄ OKREŚLONY CZAS TRWANIA PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ W ZAKRESIE 2 SPECJALNOŚCI NAUCZYCIELSKICH: GŁÓWNEJ I DODATKOWEJ (180 GODZ.). AWF WE WROCŁAWIU JEST UCZELNIĄ UPRAWNIONĄ DO KSZTAŁCENIA NAUCZYCIELI I PRZEPROWADZENIA PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ W WYMIARZE 210 GODZIN (Rozp. MENiS z dnia 7.09.2004 r w sprawie standardów kształcenia nauczycieli, Dz.U. Nr 207, poz.210).
- Szkolenie ma na celu przygotowanie nauczycieli wychowania fizycznego do wprowadzenia zmiany jakościowej i organizacyjnej odbywania praktyk studenckich w szkole podstawowej/gimnazjalnej

Porządek spotkania-dzień I (8 godz.)

- Część I- 4 godz.
 - Cele praktyki
 - Prawa i obowiązki studenta
 - Organizacja i miejsce praktyk
 - Zasady pracy opiekuna- Nauczyciela Szkolnego (NS)
 - Program praktyki w szkole podstawowej/gimnazjalnej
 - Ogólne i szczegółowe zadania praktyki
 - Warunki zaliczenia praktyki
 - Koszty i wynagrodzenie
 - Dziennik Praktyki Pedagogicznej i Karta Monitoringu Praktyki
- Część II-4 godz.
 - „Podstawa programowa”- założenia realizacji szkolnego wychowania fizycznego w systemie klasowo- lekcyjnym i fakultatywnym
 - Kompetencje uczestnika kultury fizycznej jako efekt edukacji w procesie szkolnego wychowania fizycznego
 - Diagnoza osobnicza
 - Diagnoza środowiskowa
 - Diagnoza grupowa

Porządek spotkania-dzień II (8 godz.)

- **Część I 4 godz.**

- Lekcja- typy i rodzaje, struktura
- Tok lekcji wychowania fizycznego
- Zadania edukacyjne realizowane w części wstępnej, głównej i końcowej lekcji wf
- Hospitacja lekcji: rodzaje hospitacji, problemy, zagadnienia hospitacyjne
- Arkusz hospitacji: część informacyjna i metodyczna

- **Część II 4 godz.**

- Konspekt lekcji: część informacyjna i metodyczna
- Operacjonalizacja celów lekcji (tematu i zadań szczegółowych lekcji wf)
- Asysty w lekcji wf
- Metody realizacji zadań ruchowych i intensyfikujące lekcję wf
- Formy organizacyjne stosowane w lekcji wf

Podsumowanie

Celem szkolenia jest przygotowanie nauczyciela do współmonitoringu pracy studenta w zakresie:

- Refleksyjnego podejście do prowadzenia diagnozy pedagogicznej w procesie szkolnego wf
- Rozumienie zasad operacjonalizacji celów lekcji wf
- Doskonalenie umiejętności opisu tematu i zadań szczegółowych lekcji w perspektywie realizacji wymagań programowych określonych w blokach tematycznych etapu szkoły podstawowej/gimnazjalnej
- Doboru treści dydaktycznych i wychowawczych w planowaniu zadań związanych z asystowaniem i prowadzeniem zajęć wf
- Prowadzenia hospitacji oceniającej, doradczo-kształtującej i diagnozującej
- Rozwijania autorefleksji zawodowej studenta w nabywaniu kompetencji nauczyciela wychowania fizycznego

Gdzie można uzyskać więcej informacji

- Guła- Kubiszewska H. Lewandowski M. (2003) Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela, WSiP, Warszawa.
- Guła- Kubiszewska H. Lewandowski M. (2007) jak rozwijać samowiedzę uczestnika kultury fizycznej? AWF Wrocław.
- Maszczyk T. (2009) Edukacja fizyczna w nowej szkole, AWF Warszawa.
- Madejski E., Węglarz J. (2008) wybrane zagadnienia współczesnej metodyki Wychowania fizycznego, OW Impuls, Kraków.
- Niemierko B. (2009) Diagnostyka edukacyjna, PWN Warszawa.
- Perrott E. (1995) Efektywne nauczanie. WSiP, Warszawa.
- Pośpiech J. (2006) Jakość europejskiego wychowania fizycznego w świetle badań, PWSzZ Racibórz.
- Pólturzycki J.(1998) Dydaktyka dla nauczycieli. A. Marszałek, Toruń.

NR KONKURSU:6/POKL/3.3.2/2009

PRIORYTET: WYSOKA JAKOŚĆ SYSTEMU OŚWIATY

DZIAŁANIE: POPRAWA JAKOŚCI KSZTAŁCENIA- EFEKTYWNY
SYSTEM KSZTAŁCENIA I DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

SEMINARIUM SZKOLENIOWO- DYSKUSYJNE

PROGRAM PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ DLA SZKOŁY PODSTAWOwej I GIMNAZJALNEJ

„NOWA JAKOŚĆ PRAKTYK PEDAGOGICZNYCH”

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU
WARSZTATY

dr hab. Halina Guła- Kubiszewska, prof. AWF we Wrocławiu
doc. dr Marek Lewandowski

halina.gula-kubiszewska@awf.wroc.pl
marek.lewandowski@awf.wroc.pl

I. PRAWA I OBOWIĄZKI STUDENTA

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, higienistką itp.
7. Hospitowania zajęć nauczyciela, u którego realizuje praktykę, 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.
3. Wykonywania poleceń dyrektora szkoły, Nauczyciela Akademickiego (NA) i Nauczyciela Szkoły (NS) 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. Codziennej praktyki w szkole w wymiarze 5–7 godzin (w sumie nie mniej niż 30 godziny w tygodniu).
8. Współpracy z Nauczycielem Akademickim (NA) i Nauczycielem Szkoły (NS) poprzez systematyczny monitoring i omawianie bieżących działań dydaktyczno-wychowawczych.
9. Natychmiastowego informowania pocztą internetową lub drogą telefoniczną Nauczyciela Akademickiego (NA) i Nauczyciela Szkoły (NS) o swojej nieobecności w szkole (np. z powodu choroby).

II. WARUNKI ZALICZENIA PRAKTYKI

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 cząstkowe.
3. Wypełnić Arkusz Monitoringu Praktyki Pedagogicznej oraz przedstawić indywidualny projekt modyfikacji programu nauczania wychowania fizycznego wg strategii mieszanej z uwzględnieniem wyników diagnozy wybranej klasy.
4. Uzyskać cząstkowe pozytywne oceny za swoją pracę i prowadzoną dokumentację u Nauczyciela szkoły (NS).
5. Uzyskać cząstkowe pozytywne oceny za swoją pracę i prowadzoną dokumentację u Nauczyciela Akademickiego (NA).
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 (NA), student może złożyć Dziennik Praktyki do oceny końcowej w nieprzekraczalnym terminie 3 dni po zakończeniu praktyki.

CELE PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ:

- zdobywanie informacji, doświadczeń i umiejętności niezbędnych do projektowania, planowania, organizacji i realizacji zajęć ruchowych z dziećmi w klasach I–III oraz uczniami klas IV–VI szkoły podstawowej;

- zapoznanie się z funkcjonowaniem szkoły jako instytucji i realizowanymi na jej terenie programami dydaktyczno-wychowawczymi oraz zadaniami kadry pedagogicznej ze szczególnym uwzględnieniem tych, które są powinnością nauczyciela wychowania fizycznego;
- zapoznanie się z funkcjonowaniem i realizacją programów profilaktyki zdrowotnej
- sprawdzenie swojego przygotowania do pełnienia roli nauczyciela zdrowia, rekreacji, sportu i estetyki zachowań ruchowych na pierwszym i drugim poziomie edukacji.

ZADANIA PRAKTYKI W SZKOLE PODSTAWOWEJ:

1. Zapoznanie się ze strukturą organizacyjną szkoły:
 - przeprowadzenie wywiadów z dyrektorem szkoły, nauczycielami wychowania fizycznego (określanymi nazwą Mentora) 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 Szkoły (NS) na temat realizacji programu i planów pracy z wychowania fizycznego i edukacji prozdrowotnej;
 - przeprowadzenie wywiadu z pielęgniarką szkolną (lekarzem) i wybranym nauczycielem na temat realizacji programu wychowania zdrowotnego na terenie szkoły oraz oceny zdrowia uczniów;
 - przeprowadzenie wywiadu z wybranym nauczycielem nauczania zintegrowanego (klasy I–III) na temat realizacji programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej ze szczególnym uwzględnieniem roli i miejsca zajęć ruchowych;
 - przeprowadzenie wywiadu z wybranym wychowawcą klasy na temat form i metod pracy wychowawczej, zasad 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.
3. Praktyczne zapoznanie się z planowaniem, organizacją oraz realizacją zajęć na I i II etapie edukacji ze szczególnym uwzględnieniem wychowania fizycznego:
 - hospitacja zajęć ruchowych w klasach I–III, lekcji wychowania fizycznego w klasach IV–VI (w systemie klasowo- lekcyjnym i fakultatywnym) oraz pozalekcyjnych zajęć ruchowych;
 - hospitacja lekcji wychowawczej i innych lekcji przedmiotowych, w tym zajęć zintegrowanych w klasach I–III;
 - asystowanie NS, prowadzenie fragmentów lekcji;
 - prowadzenie zajęć ruchowych w klasach I–III i lekcji wychowania fizycznego w klasach IV–VI oraz sportowo-rekreacyjnych zajęć pozalekcyjnych;
 - przeprowadzenie lekcji wychowawczej.
4. Rozpoznanie właściwości psychomotorycznych, poznawczych, fizycznych i psychicznych dzieci oraz młodzieży w szkole podstawowej:
 - obserwacja i analiza zachowań wybranych uczniów oraz całej klasy podczas różnorodnych zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych;
 - wywiady z uczniami na temat ich zainteresowań, wiedzy i nastawienia do kultury fizycznej;
 - analiza dokumentacji dotyczącej zdrowia i rozwoju psychofizycznego wybranej klasy i wybranego ucznia;
 - analiza i ocena rozwoju psychomotorycznego, poznawczego, fizycznego i emocjonalnego uczniów w klasach I–III i IV–VI.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE, KTÓRE NALEŻY ZREALIZOWAĆ W CZASIE PRAKTYKI W SZKOLE PODSTAWOWEJ

Praktyka trwa 120 godzin= 90 godzin wychowanie fizyczne (WF) i 30 godzin gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna(K)

Na realizację wszystkich zadań praktyki z wychowania fizycznego przeznaczone jest 90 godzin. W tym:

- 1.) diagnoza pedagogiczna - 21-26 godzin (14 godz.- diagnoza środowiskowa (DŚ), 5 godz.- osobnicza w kl. I-III (DO), 1godz.- grupowa w kl. I-III (DG), 5 godz. - osobnicza w kl. IV- VI (DO), 1godz.- grupowa w kl. I-VI (DG);
- 2.) hospitacje - 22 godziny (H);
- 3.) asysty - 12 godzin (A);
- 4.) prowadzenie lekcji - 10 godzin (P);
- 5.) konsultacje z NS lub NA - 20 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)

DIAGNOZA ŚRODOWISKOWA

A) BAZA I STRUKTURA ORGANIZACYJNA SZKOŁY

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Struktura organizacji zarządzania szkołą (schemat). 2. Liczba nauczycieli wychowania fizycznego oraz ich kwalifikacje (wykształcenie, stopnie specjalizacji itp.). 3. Liczba pozostałego personelu pedagogicznego i pomocniczego. 4. Liczba uczniów w szkole, klas I-III, IV-VI oraz przeciętna liczebność uczniów w klasie. 5. Formy współpracy ze środowiskiem lokalnym i rodzicami.
1	<ol style="list-style-type: none"> 6. Organizacja opieki zdrowotnej. 7. Organizacja opieki pedagogiczno-psychologicznej. 8. Liczba i zasady funkcjonowania zespołów samokształceniowych. 9. Baza szkolna (liczba budynków, klas, pracowni).

B) PROGRAM I PLAN PRACY DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZEJ SZKOŁY

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Program i plan pracy szkoły. 2. Program nauczania w klasach I-III ze szczególnym uwzględnieniem metod i form realizacji zajęć ruchowych (na podstawie jakich programów realizowane jest nauczanie zintegrowane). 3. Program nauczania w klasach IV-VI (system klasowo- lekcyjny i fakultatywny). 4. Osiągnięcia dydaktyczno-wychowawcze szkoły.
1	<ol style="list-style-type: none"> 5. Program opieki zdrowotnej (np. edukacji prozdrowotnej lub wychowania zdrowotnego). 6. Ogólna ocena zdrowia uczniów szkoły (higienistka, lekarz szkolny).
1	<ol style="list-style-type: none"> 7. Program wsparcia pedagogiczno-psychologicznego ucznia (pedagog, psycholog szkolny). 8. Działalność pozalekcyjna – świetlica szkolna, zajęcia pozalekcyjne itp. 9. Formy i zasady kontaktów z rodzicami uczniów w klasach I-III i IV-VI (rozmowy z wychowawcami klas).
1	<ol style="list-style-type: none"> 10. Sprawozdanie z zebrania rady pedagogicznej i zespołu samokształceniowego (o ile takie odbędą się w czasie praktyki).

C) SYSTEM OCENY SZKOLNEJ

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
1	1. System oceniania uczniów w klasach I–III (rodzaj oceny opisowej). 2. System oceniania uczniów w klasach IV–VI (w tym ocena z zachowania).
1	3. Przedmiotowy System Oceniania uczniów w klasach IV–VI z wychowania fizycznego.
1	4. Opinie uczniów na temat kryteriów i systemu oceniania z wychowania fizycznego (wywiad lub ankieta w losowo wybranej klasie IV–VI).

D) SZKOLNY PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
1	1. Program nauczania wychowania fizycznego realizowany w szkole (cele i zadania, autor). 2. Współpraca nauczycieli klas I–III z nauczycielami wychowania fizycznego (formy współpracy, doszkalanie, pomoc itp.). 3. Współpraca między nauczycielami wychowania fizycznego.
1	4. Znajomość celów i zadań szkolnego wychowania fizycznego wśród uczniów (wywiad lub ankieta w losowo wybranej klasie IV–VI).
1	5. Najczęściej stosowane metody i formy pracy w czasie zajęć ruchowych w klasach I, II i III. 6. Najczęściej stosowane metody i formy pracy w czasie lekcji wychowania fizycznego w klasach IV, V i VI.

E) OCENA WARUNKÓW REALIZACJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
2	1. Baza do realizacji zajęć z wychowania fizycznego (basen, liczba sal, boisk i innych pomieszczeń oraz obiektów przeznaczonych do realizacji wychowania fizycznego – ich stan, przystosowanie, wyposażenie oraz wymiary itp.). 2. Wyposażenie w podstawowe przybory dydaktyczne (np. liczba piłek do gier zespołowych w tym minipiłek, szarf, skakanek, pachołków, piłek lekarskich, lasek gimnastycznych itp.). 3. Wyposażenie w podstawowe przyrządy do gier drużynowych, lekkoatletyki i gimnastyki (np. konstrukcje do kosza, siatka i słupki do piłki siatkowej, drążek i poręcz gimnastyczne, skrzynia i kozioł, bloki startowe itp.).
2	4. Liczba grup ćwiczebnych oraz przeciętna liczebność grupy w czasie godziny lekcyjnej w klasach I–III i IV–VI. 5. Analiza planu zajęć pod kątem racjonalnego wykorzystania szkolnej bazy do wychowania fizycznego. 6. Dostęp do bazy szkolnej i wyposażenia do zajęć z wychowania fizycznego w klasach I–III i IV–VI.
2	7. Kwalifikacje zawodowe nauczycieli prowadzących zajęcia z wychowania fizycznego (stopnie specjalizacji zawodowej, staż pracy, ukończone kursy itp.). 8. Ocena stanu bazy i wyposażenia szkoły do realizacji wychowania fizycznego.

F) DIAGNOZA OSOBNICZA I GRUPOWA W WYBRANEJ KLASIE I–III

Należy określić cel swoich badań, a zebrany materiał poddać rzetelnej analizie i ocenie. Wyniki i wnioski z badań wpisz do dziennika praktyk, dołączyć także do niego również wszelką dokumentację (wypełnione ankiety, karty wywiadu itp.).

Obszary rozpoznania osobniczego i grupowego.

- Rozwój fizyczny
- Sprawność fizyczna lub wydolność organizmu
- Umiejętności ruchowe
- Wiadomości
- Zainteresowania

G) DIAGNOZA OSOBNICZA I GRUPOWA W WYBRANEJ KLASIE IV–VI

Dobór narzędzi i zakres prowadzonego rozpoznania (metody i techniki zbierania faktów) powinny być inne niż w klasach I–III. Należy określić cel badań, a zebrany materiał poddać rzetelnej analizie i ocenie. Wyniki i wnioski wpisać do dziennika praktyk, dołączając do niego wszelką dokumentację (wypełnione ankiety, wywiady, pomiary, testy itp.). Obszary rozpoznania osobniczego i grupowego:

- Rozwój fizyczny
- Sprawność fizyczna lub wydolność organizmu
- Umiejętności ruchowe
- Wiadomości
- Zainteresowania kulturą fizyczną lub postawy wobec kultury fizycznej
- Zespołowy projekt studencki: modyfikacja PSO z wychowania fizycznego w kontekście opinii uczniów diagnozowanej klasy

H) HOSPITACJE I WYWIADY

Minimum 22 hospitacji, w tym **co najmniej**:

- 2 zajęć ruchowych w klasach I–III,
- 12 lekcji wychowania fizycznego w klasach IV–VI,
- 1 lekcji wychowawczej,
- 1 lekcji w klasach I–III,
- 1 lekcji z innego przedmiotu w klasach IV–VI,
- 2 pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych prowadzonych w ramach UKS lub SKS.

WYWIADY

Cel wywiadu oraz pytania i odpowiedzi, a także ich ocenę należy wpisać do dziennika wg schematu:

Data, godzina, miejsce, Cel wywiadu, Badani (np. uczniowie klasy IIIA), Pytania i odpowiedzi.

I) ASYSTA

Przeprowadzenie pod kierunkiem nauczyciela wybranych części lekcji (wstępną, główną i końcową). Należy opracować konspekt (plan) prowadzenia wybranej części lekcji i omówić go przed lekcją z nauczycielem:

minimum 12 lekcji, w czasie których należy samodzielnie przeprowadzić **co najmniej**:

- 4 części wstępnych lekcji,
- 4 części głównych lekcji,
- 4 części końcowych lekcji (z uwzględnieniem ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych).

J) PROWADZENIE LEKCJI

Lekcje wychowania fizycznego (w klasach I–III zajęcia ruchowe) mogą dotyczyć takich zagadnień, jak:

- zdrowie, higiena i bezpieczeństwo,
- pomoc, asekuracja i ochrona przy wykonywaniu ćwiczeń,
- organizacja i prowadzenie zabaw, gier, ćwiczeń oraz zajęć ruchowych,
- samoocena i samokontrola ciała, jego funkcji oraz umiejętności ruchowych,
- zasady i metody rozwijania i doskonalenia zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych,
- zasady i metody nauczania i doskonalenia techniki i taktyki sportowej.
- lekcja wychowawcza.

Należy przeprowadzić **samodzielnie minimum 10 lekcji**, w tym **co najmniej**:

- 1 zajęcia ruchowe w klasach I–III,

- 1 lekcji wychowawczej,
- po 2 lekcji w każdym bloku tematycznym (zdrowie, rekreacja, sport, estetyka zachowań ruchowych)

K) PODSUMOWANIE PRAKTYKI

1. Napisanie sprawozdania z praktyki.
2. Wypełnienia karty samooceny.

CELE PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ W SZKOLE GIMNAZJALNEJ:

- 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:

5. 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.
6. 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 wywiadu z wybranym nauczycielem–konsultantem (ds. narkotyków), psychologiem czy promotorem zdrowia na temat realizacji programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej ze szczególnym uwzględnieniem roli i miejsca zajęć ruchowych;
 - 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.
7. 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.
8. 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.

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 - 14-16 godzin (8-10 godz. - diagnoza środowiskowa (DŚr), 5 godz. - osobnicza (DO), 1 godz. - grupowa (DG));
- 2) obserwacje – 1-2 godziny (O);
- 3) hospitacje - 12 godziny (H);
- 4) prowadzenie lekcji – 25 godzin (P);
- 5) konsultacje z NS lub NA - 15 godzin (codziennie 1 godzina na omówienie zajęć oraz sprawdzanie bieżącej 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

I. ZASADY PRACY OPIEKUNA DYDAKTYCZNEGO- NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO (NA):

1. NA zostaną wyłonieni z grupy pracowników naukowo – dydaktycznych i dydaktycznych Akademii zgodnie z kryteriami naboru NA określonych w odrębnym regulaminie.
2. NA sprawuje nadzór i opiekę nad grupą od 4 do 10 studentów w zakresie przedmiotu podstawowego (wychowanie fizyczne) oraz nad grupą od 18 do 22 studentów w zakresie przedmiotu dodatkowego (gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna).
3. Obowiązki NA:
 - a) NA zobowiązuje się do wzięcia udziału w szkoleniu dotyczącym sposobu realizacji superwizji i obowiązków wynikających z roli w Projekcie oraz prowadzenia nadzoru nad realizacją praktyk pedagogicznych w szkołach podstawowych i gimnazjach odbywanych przez studentów Akademii wymienionych w par. 8, pkt 1.
 - b) NA prowadzi superwizję - „Superwizja” (ang. supervision) oznacza „nadzorowanie” lub „przeglądanie”; jest procesem obustronnego uczenia się, mającym na celu wzmacnianie rozwoju zawodowego studenta przy jednoczesnym czuwaniu nad jego praktyką dla dobra jego wychowanków.
 - c) Zadania NA polegają na omawianiu relacji, jakie student tworzy ze swoimi uczniami, rozwijaniu ich świadomości, osobistego stylu wchodzenia w kontakt pedagogiczny i budowanie relacji z innymi.
 - d) NA poprzez kontakty ze studentami oraz NS stara się wzmacniać procesy indywidualnego rozwoju studenta, ukierunkowuje wypracowanie własnych strategii kształcenia się i doksztalcania studenta, pomaga studentowi w syntetyzowaniu wiedzy teoretycznej zdobytej w trakcie studiowania i

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

- wykorzystania jej we własnych działaniach pedagogicznych, zgodnie z oczekiwaniami i możliwościami.
- e) Obowiązkiem NA jest pomaganie studentowi 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).
 - f) NA powinien stymulować studenta 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.
 - g) Superwizja obejmuje nie mniej niż 2 spotkania NA, NS i studenta w trakcie trwania praktyki.
 - h) Superwizja powinna być poprzedzona spotkaniem wstępnym ze studentami i nauczycielami danej szkoły, którzy sprawują opiekę nad studentami, w trakcie którego prezentowane i omawiane są zasady i organizacja superwizji.
 - i) Superwizja składa się z hospitacji lekcji lub zajęć prowadzonych przez studenta oraz ich omówienia.
 - j) Na hospitację i omówienie lekcji lub zajęć NA powinien przeznaczyć nie mniej niż 2 godziny lekcyjne.
 - k) Omówienie lekcji lub zajęć powinno odbywać się bezpośrednio po ich zakończeniu. W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się możliwość omówienia lekcji lub zajęć w dniu następnym.
 - l) NA prowadzi dokumentację z przebiegu każdej sesji superwizji w Karcie Pracy Superwizora Praktyki Pedagogicznej. Zapisuje uwagi swoje, nauczyciela i studenta dotyczące obserwowanych działań; proponuje zalecenia dalszej pracy; zapisuje oceny cząstkowe swoje i nauczyciela oraz samooceny studenta; podczas ostatniej obserwacji dokonuje podsumowania pracy studenta i wspólnie z NS ustala ocenę.
 - m) Ocena końcowa z poszczególnych części praktyki pedagogicznej powinna zostać wystawiona najpóźniej w ostatnim dniu praktyki.
 - n) NA po wystawieniu oceny z monitorowanej części praktyki przekazuje niezwłocznie dokumentację do Biura projektu.
1. Ocena końcowa z poszczególnych części praktyki nie jest tylko średnią ocen z poszczególnych cząstkowych efektów realizowanych zadań tylko jako ocena wspierająca powinna zawierać wskazówki dla dalszej pracy studenta i w ten sposób pomagać mu w uzyskiwaniu wyższych osiągnięć. Ocena końcowa ma na celu stymulować i wspierać rozwój zawodowy studenta oraz rzetelnie informować o efektach jego starań: jeżeli w trakcie praktyki student rozwija swoją wiedzę i umiejętności wg uwag bieżących NS i pohospitacyjnych NA, to ocena końcowa winna być wyższa niż średnia ocen z poszczególnych zadań; w sytuacji odwrotnej- niższa.
2. Ocena końcowa z przebiegu praktyki jest średnią ważoną obliczaną według wzoru:

$$\text{Ocena końcowa} = A \times 0,75 + B \times 0,25$$

gdzie:

A – ocena za część praktyki z zakresu przedmiotu podstawowego (wychowanie fizyczne);

B – ocena za część praktyki z zakresu przedmiotu dodatkowego (gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna).

3. Ocenę końcową wystawia NA realizujący superwizję w zakresie przedmiotu podstawowego uwzględniając ocenę NA realizującego superwizję w zakresie przedmiotu dodatkowego. Ocena powinna zostać wpisana do protokołu zaliczeniowego, indeksu i karty zaliczeniowej studenta w terminach wyznaczonych przez Dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego

WARUNKI REALIZACJI I ZALICZENIA PRAKTYKI

1. Praktyki pedagogiczne realizowane w ramach Projektu w szkole podstawowej i gimnazjum odbywają studenci studiujący w Akademii na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych wieczorowych na semestrze 5 i 6 w latach 2011/2012, 2012/2013, 2013/2014, z wyjątkiem studentów wymienionych w lit. a – c.

- a. Studenci realizujący praktykę pedagogiczną w szkole podstawowej i gimnazjum w terminie innym niż przewidziany w programie studiów mogą być zakwalifikowani do Projektu tylko za zgodą Kierownika Projektu.
 - b. Studenci powtarzający praktykę pedagogiczną mogą być zakwalifikowani do Projektu tylko za zgodą Kierownika Projektu.
 - c. Studenci studiów niestacjonarnych zaocznych nie mogą być zakwalifikowani do Projektu.
2. Student realizuje programy kolejnych praktyk pedagogicznych zgodnie z etapami edukacji: szkoła podstawowa, gimnazjum,.
 3. W uzasadnionych przypadkach (np. krótka choroba nie dłuższa niż 3 dni) istnieje możliwość zaliczenia praktyki pod warunkiem uzyskania pozytywnej opinii NA oraz odrobienia zaległych dni po zakończeniu praktyki. Termin i miejsce odpracowania zaległości muszą być uzgodnione z NA.
 4. Student, który nie uzyska pozytywnego wyniku zaliczenia praktyki pedagogicznej realizowanej w ramach projektu może ponownie przystąpić do praktyki w terminie ustalonym przez Dziekana Wydziału WF i zgodnie z Regulaminem Studiów Akademii.
 5. Nieusprawiedliwiona nieobecność na praktyce trwająca 1 dzień jest równoznaczna z nie zaliczeniem praktyki.

ZASADY PRACY NAUCZYCIELI SZKOLNYCH (MENTORA)

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.

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.

Mentoring to partnerska relacja między mistrzem (nauczycielem) a studentem, zorientowana na odkrywanie i rozwijanie potencjału studenta. Opiera się na inspiracji, stymulowaniu i przywództwie. Student, 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, przyszłego kompetentnego nauczyciela wychowania fizycznego, przewodnika po świecie wartości ciała.

ZADANIA NAUCZYCIELA SZKOŁY (NS):

1. NS zostaną wyłonieni z grupy nauczycieli mianowanych i dyplomowanych zgodnie z kryteriami naboru NS określonych w odrębnym regulaminie.
2. NS realizujący praktykę sprawuje nadzór i opiekę nad grupą:
 - a) od 1 do 2 studentów w zakresie przedmiotu podstawowego (wychowanie fizyczne) w szkole podstawowej i gimnazjum, oraz przedmiotu dodatkowego (gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna) w gimnazjum,
 - b) od 1 do 6 studentów w zakresie przedmiotu dodatkowego (gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna) w szkole podstawowej.
3. Obowiązki NS:
 - a) NS prowadzi nadzór i opiekę nad studentem realizującym praktykę pedagogiczną w szkole.
 - b) Umożliwia studentowi realizację zadań wynikających z programu praktyki zgodnie z ustaloną kolejnością oraz nadzoruje jakość ich wykonania.
 - c) Aktywizuje studenta do praktycznej weryfikacji wiedzy i umiejętności w kreatywnym planowaniu lekcji.
 - d) Wspólnie ze studentem ustala ramowy plan pracy studenta i akceptuje jego zapis w dzienniku praktyki najpóźniej w 3 dniu praktyki.
 - e) Omawia ze studentem oraz z NA jakość realizacji poszczególnych zadań praktyki.
 - f) Po każdym dniu zajęć wpisuje uwagi w arkusz monitoringu pracy studenta.
 - g) Zobowiązany jest do natychmiastowego powiadomienia NA w przypadku nierzetelnego realizowania przez studenta 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.

ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI WSTĘPNEJ LEKCJI

NR DATA

Klasa Miejsce ćwiczeń Liczba ćwiczących

Cel cyklu:

Temat lekcji:

Zadania lekcji (podaje N).....

Zadania części wstępnej (określa Student).....

Przybory i przyrządy:

Tok lekcji (zadania lekcji)		Metoda realizacji zadań ruchowych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne*
Cel zadania	Treść zadania			
	1/ zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć 2/ nastawienie uczniów do aktywnego udziału w lekcji 3/ rozgrzewka psychomotoryczna a/ zabawa ożywiająca b/ ćw. pobudzające układ krążeniowo-oddechowy c/ ćw. kształtujące: mm głowy i szyi mm RR mm NN mm T mm RR i głowy mm RR i NN mm NN i T mm T i RR mm RR, NN, T d/ ćw. korekcyjne e/ ćw. ukierunkowane do zadań głównych lekcji			

ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI

(Lekcja nauczająca)

NR DATA

Klasa Miejsce ćwiczeń Liczba ćwiczących

Cel lekcji (cyklu):

Temat lekcji:

Zadania szczegółowe (określa Student):

(ZU) Zadanie usamodzielniające.....

(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			
4/ zdolność motoryczna (M)	Zapisana w zadaniu szczegółowym Motoryczność			
5/ nauka..... ..	Podajemy ciąg metodyczny.... ↓			
6/ sprawdzenie stopnia opanowania..... ...(U)	Należy zaplanować także miejsce realizacji zadania W i ZU			
7/ utrwalenie.....				

** Można przedstawić graficznie.
Należy zaznaczyć miejsce realizacji zadań szczegółowych (ZU, M, U, W)
Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części głównej lekcji i przygotowaniu studenta:

ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI (Lekcja doskonaląca)

NR DATA

Klasa Miejsce ćwiczeń Liczba ćwiczących

Cel lekcji (cyklu):

Temat lekcji:

Zadania szczegółowe (określa Student):

(ZU) Zadanie usamodzielniające.....

(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			
4/ zdolność motoryczna (M)	Zapisana w zadaniu szczegółowym Motoryczność			
5/ sprawdzenie.....	Podajemy zadanie z ostatniej lekcji.....			
6/ doskonalenie.....	Podajemy ciąg metodyczny....wraz z bieżącą kontrolą			
	↓			
(U)	Ostatnie ćwiczenie jest realizacją zadania szczegółowego Umiejętności Należy zaplanować także miejsce realizacji zadania W i ZU			
7/ utrwalenie.....				
** Można przedstawić graficznie. Należy zaznaczyć miejsce realizacji zadań szczegółowych (ZU, M, U, W) Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części głównej lekcji i przygotowaniu studenta:				

ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI (Lekcja kontrolna)

NR DATA

Klasa Miejsce ćwiczeń Liczba ćwiczących

Cel lekcji (cyklu):

Temat lekcji:

Zadania szczegółowe (określa Student):

(ZU) Zadanie usamodzielniające.....

(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			
4/ zdolność motoryczna (M)	Zapisana w zadaniu szczegółowym Motoryczność			
Przygotowanie do sprawdzianu- powtórzenie				
5/ sprawdzian umiejętności.....(U)	Podajemy sposób wykonania oraz kryteria oceny sprawdzianu umiejętności ruchowej Należy zaplanować także miejsce realizacji zadania W i ZU			
6/ utrwalenie.....				
** Można przedstawić graficznie. Należy zaznaczyć miejsce realizacji zadań szczegółowych (ZU, M, U, W) Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części głównej lekcji i przygotowaniu studenta:				

SP- PROJEKT STUDENCKI (ZESPOŁOWY)

MODYFIKACJA PSO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KONTEKŚCIE OPINII UCZNIÓW DIAGNOZOWANEJ KLASY

Autorzy projektu:.....

Wybrane fragmenty PSO:

Opinie uczniów ważne dla modyfikacji systemu PSO:

Propozycja zmian w PSO:

INDYWIDUALNY PROJEKT STUDENCKI

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

I.

Wybrane treści programu nauczania realizowane w systemie klasowo- lekyjnym:

Wyniki diagnozy:

Modyfikacja programu nauczania:

II.

Wybrane treści programu nauczania realizowane w systemie fakultatywnym:

Wyniki diagnozy:

Modyfikacja programu nauczania:

Narzędzie dla studenta obserwacji przebiegu lekcji ...
PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH

Zagadnienie ., punkt

Data Klasa Liczba uczniów Prowadzący

Temat:

Zadanie wychowawcze usamodzielniające:

Psycho/Motoryczność:

Umiejętności:

Wiadomości:

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia
	syntetyczna ocena

**Narzędzie dla nauczyciela do oceny realizacji celów lekcji
HOSPITACJA DIAGNOZUJĄCA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH**

Narzędzie dla nauczyciela wychowania fizycznego

Data Klasa Liczba uczniów Prowadzący

Temat:

Zadanie wychowawcze usamodzielniające (ZU)

Motoryczność (M):

Umiejętności (U):

Wiadomości (W):.....

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia oraz syntetyczna ocena ¹
	<p style="text-align: center;">Realizacja zadań ZU, M, U, W- dotyczy wszystkich uczniów, nie wybranych z klasy</p>

¹ Ocena syntetyczna- należy wskazać, miejsce realizacji zadań szczegółowych lekcji i oszacować poziom ich realizacji na podstawie osiągnięć uczniów w zakresie ZU, U, M, W wg skali: 1- nie zrealizowane; 2- zrealizowane na niskim poziomie; 3- zrealizowane na poziomie średnim; 4- zrealizowane na poziomie dobrym; 5- zrealizowane na poziomie bardzo dobrym;

**Narzędzie dla studenta do obserwacji przeprowadzonej lekcji
Arkusz samooceny lekcji przeprowadzonej na podstawie
własnego konspekt lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

Analizowane treści	Uwagi studenta- w sytuacji błędu, podać wariant poprawny metodycznie
<p>Poprawność opisanie 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;">ZU</p> <p style="text-align: center;">P/M</p> <p style="text-align: center;">U</p> <p style="text-align: center;">W</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)</p> <p>3/ sprawdzenie efektów lub kontrola bieżąca</p> <p>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>	

Narzędzie dla studenta do samooceny przebiegu lekcji
ANALIZA PRZEBIEGU PRZEPROWADZONYCH LEKCJI

Lekcja 1 – klasa; dnia 20 r.

Czy osiągnąłem/łam zamierzone cele lekcji?

- zdecydowanie tak
- raczej tak, ale chyba nie wszystkie
- nie mam zdania na ten temat - nie potrafię ocenić
- raczej nie
- nie, nie udało mi się osiągnąć celów lekcji
- inne.....

Czy zrealizowałem/łam zaplanowane zadania szczegółowe lekcji?

- zdecydowanie tak
- raczej tak, ale chyba nie wszystkie
- nie mam zdania na ten temat - nie potrafię ocenić
- raczej nie
- nie, nie udało mi się zrealizować zadań lekcji
- inne.....

Sprecyzuj, napisz konkretnie co Ci się nie udało w czasie lekcji i z czego jesteś niezadowolony(a):

.....
.....
.....
.....
.....

Sprecyzuj, napisz konkretnie co Ci się udało w czasie lekcji i z czego jesteś zadowolony(a):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jakie zmiany byś wprowadził (wprowadziła), gdybyś jeszcze raz miał (miała) przeprowadzić tę samą lekcję, w tych samych warunkach z tą samą młodzieżą?

.....
.....
.....
.....

**Narzędzie dla Nauczyciela Akademickiego do oceny efektów pracy studenta
VII. OCENA NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO**

ZAKRES

OCENA

1/ DIAGNOZA ŚRODOWISKOWA.....

2/ DIAGNOZA OSOBNICZA.....

3/ DIAGNOZA GRUPOWA.....

4/ HOSPITACJE.....

5/ ASYSTY: część konspektu.....prowadzenie.....

6/ LEKCJA: konspekt.....prowadzenie.....

7/ PROJEKT ZESPOŁOWY.....

OCENA KOŃCOWA:

Wrocław

.....
podpis nauczyciela akademickiego

Przykład 1

Klasa - V A / dz

Liczba ćwiczących – 12

Miejsce - Sala gimnastyczna

Obszar KF - Kultura rekreacji

Temat cyklu: Uczymy się kontrolować i oceniać własną sprawność ruchową i fizyczną.

Temat: Kontrola i ocena poziomu wybranych umiejętności technicznych w piłce koszykowej.

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): Uczeń angażuje się w samoocenę sprawności ruchowej - na podstawie uzyskanych wyników oceni poziom swoich umiejętności koszykarskich: kozłowania, podań piłki i rzutu z „dwutaktu” do kosza.

(M) Motoryczność: Różnicowanie – uczeń podaje piłkę do partnera z różnych odległości i pozycji w 3 seriach po 10 powtórzeń.

(U) Umiejętności: Uczeń będzie umiał przeprowadzić i ocenić wyniki testu sprawdzającego umiejętności rzut piłki z biegu do kosza po kozłowaniu i podaniu piłki od partnera

(W) Wiadomości: Uczeń będzie potrafił uzasadnić sens samooceny sprawności ruchowej

Przykład 2

Obszar KF - Kultura rekreacyjna

Klasa 6 chłopcy SP

Miejsce ćwiczeń: Sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 12

Cel zajęć (cyklu) Doskonalimy wybrane umiejętności techniczne w mini grach

Temat zajęć: Nauka techniki rzutu z miejsca w minikoszykówce.

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): Uczeń angażuje się w samokontrolę – po rzucie sprawdzi, czy zachował kąt prosty w stawie łokciowym i ramiennym.

(M) Motoryczność: Siła mm. obręczy barkowej – uczeń wykona podania piłkami lekarskimi z postawy i leżenia 5 serii po 6 podań piłka lekarska 1,5 kg; rzuty jednoręcz do kosza – 3 x 10 rzutów w jak najkrótszym czasie

(U) Umiejętności: Uczeń wykona rzut z miejsca kończąc go wyprostowaną ręką w stawie łokciowym i zgięciem dłoni.

(W) Wiadomości: Uczeń definiuje pojęcie rotacji piłki i jej zachowania podczas rzutu do kosza.

Przykład 3

Obszar KF - Kultura rekreacji

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 wysoku po podaniu półgórnym w piłce koszykowej.

Zadania szczegółowe:

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

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

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

(W) Wiadomości: Uczeń poznaje przepis art.29 „24 sekundy”- podaje w jakim czasie drużyna musi wykonać próbę rzutu do kosza.

Przykład 4

Obszar KF- Kultura sportowa

Klasa: 3a G

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 umiejętności gry w siatkówkę- odbicie sposobem obręcz górnym.

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze): Uczeń angażuje się w samoocenę- sumuje punkty zdobyte za zagrywkę wykonaną w określonej strefie boiska

(M) Motoryczność: Szybkość- Uczniowie zamieniają się miejscami po podaniu piłki sposobem obręcz górnym (2 serie po 4 powtórzenia)

(U) Umiejętności: Uczeń wykona 10 odbić sposobem obręcz górnym w kole o średnicy 1,5 m.

(W) Wiadomości: Uczeń wskazuje i nazywa strefy na boisku do siatkówki.

Narzędzie do oceny przebiegu praktyki
ARKUSZ MONITORINGU PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ (cz. 1)

Imię i nazwisko Studenta.....
 Imię i nazwisko Nauczyciela Szkoły (NS).....
 Imię i nazwisko Nauczyciela Akademickiego (NA).....

data	Omawiane zagadnienia	Uwagi Studenta	Uwagi NS	Uwagi NA	Podpisy Student, NA, NS
	Diagnoza środowiskowa				
	Diagnoza osobnicza				
	Diagnoza grupowa				

data	Omawiane zagadnienia	Uwagi Studenta	Uwagi NS	Uwagi NA	Podpisy Student, NA, NS
	Hospitacja lekcji				
	Asystowanie				
	Konспекty i prowadzenie lekcji				

ARKUSZ OCENY MONITOROWANYCH ZAJĘĆ (cz. 2)

Data	Samoocena Studenta	Opinia Nauczyciela Szkoły	Opinia Nauczyciela Akademickiego

Ocena końcowa.....

Mocne strony Studenta w realizacji zadań praktyki.....

.....

Słabe strony Studenta w realizacji zadań praktyki.....

.....

.....

Podpis Nauczyciela Akademickiego.....data.....

Znaczenie rozpoznania pedagogicznego w szkolnym wychowaniu fizycznym

Główne sposoby poznawania uczniów

- Obserwacja
- Ankiety
- Wywiad i rozmowa
- Socjometria
- Testy pedagogiczne

Zakresy diagnozy pedagogicznej

Diagnoza osobnicza
Diagnoza grupowa
Diagnoza środowiskowa

Etapy diagnozowania

1. Identyfikacji- zebranie faktów i ich sklasyfikowanie
2. Wyjaśniania- wyjaśnienie genezy stwierdzonych faktów
3. Rozumienia- wyjaśnienie znaczenia stwierdzonego faktu z punktu widzenia realizowanych celów
4. Przewidywania- ustalenie fazy rozwoju (ucznia, klasy)
5. Prognoza – racjonalne projektowanie potrzebnych zmian, modyfikacji i reorganizacji istniejącej sytuacji

Diagnoza osobnicza

- Wysokość i ciężar ciała (rozwój somatyczny)
 - Wiek rozwojowy- wiek kalendarzowy a wiek morfologiczny, (siatki centylowe, wskaźnik masy ciała),
 - porównanie rozwoju dziewcząt i chłopców (średnia klasowa – wskazania na dzieci poniżej i powyżej średniej, porównanie wyników z normami rozwojowymi),
- Stan zdrowia
 - wywiad z pielęgniarką lub lekarzem szkolnym (wzrok, słuch, postawa ciała, przeciwwskazania do ćwiczeń, itp.),
- Sprawność motoryczna
 - Testy sprawności motorycznej (fizycznej)
 - Próby mierzące zdolności kondycyjne
 - Próby mierzące zdolności koordynacyjne (tylko wystandaryzowane)
- Uzdolnienia ruchowe
 - Testy uzdolnień ruchowych
- Umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie różnych rodzajów aktywności rekreacyjnej, użytecznej i sportowej (mogą być testy nauczycielskie)

Diagnoza osobnicza

- Umiejętności samodzielnego sterowania własnym rozwojem sprawności i odpoczynkiem w czasie wolnym
- Poziom wiedzy na temat kultury fizycznej
- Zamiłowania i zainteresowania ruchowe (deklarowane umiejętności ruchowe itp.)
- postawy wobec KF- tylko wystandaryzowane kwestionariusze badania postaw wobec KF (SP- Strzyżewski, Gimnazjum - Supińska)

Diagnoza grupowa

- Zwartość grupy społecznej i interakcje pomiędzy jej członkami (techniki socjometryczne:
 - Zgadnij kto?,
 - Plebiscyt życzliwości,
 - Szeregowania rangowego – (wersja oryginalna)
- Istnienie nieformalnych grup społecznych,
- Zespoły uczniowskie wymagające specjalnej opieki

Diagnoza środowiskowa

- Nastawienie do spraw kultury fizycznej i możliwości współpracy z dyrektorem szkoły i członkami rady pedagogicznej
- Nastawienie do spraw kultury fizycznej i możliwości współpracy z członkami Rady Rodziców, klubami sportowymi, służbą zdrowia

Diagnoza środowiskowa

- Tradycji kultury fizycznej w szkole i klimatu społecznego względem niej
- Stanu urządzeń sportowych, sprzętu i przyborów oraz możliwości wykorzystania urządzeń pozaszkolnych
- Osobliwości terenu i warunków klimatycznych

DIAGNOZA OSOBNICZA

Sprawność fizyczna lub wydolność organizmu

- CEL:.....
- METODA:.....
- Narzędzie badawcze:.....
- Badana grupa.....
- Zbiorczy arkusz wyników:

Analiza ilościowa:

Analiza jakościowa:

Wnioski:

Prognoza pedagogiczna:

(SP) PROJEKT STUDENCKI (ZESPOŁOWY)
MODYFIKACJA Przedmiotowego Systemu Oceny Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W KONTEKŚCIE OPINII UCZNIÓW DIAGNOZOWANEJ KLASY

Autorzy projektu.....

Wybrane fragmenty PSO:

Opinie uczniów ważne dla modyfikacji systemu PSO:

Propozycja zmian w PSO:

(G) 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

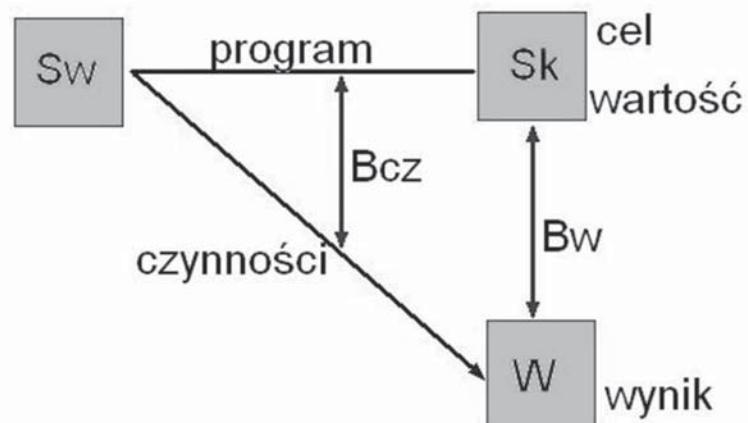
Wyniki diagnozy:

Modyfikacja programu nauczania:

Literatura

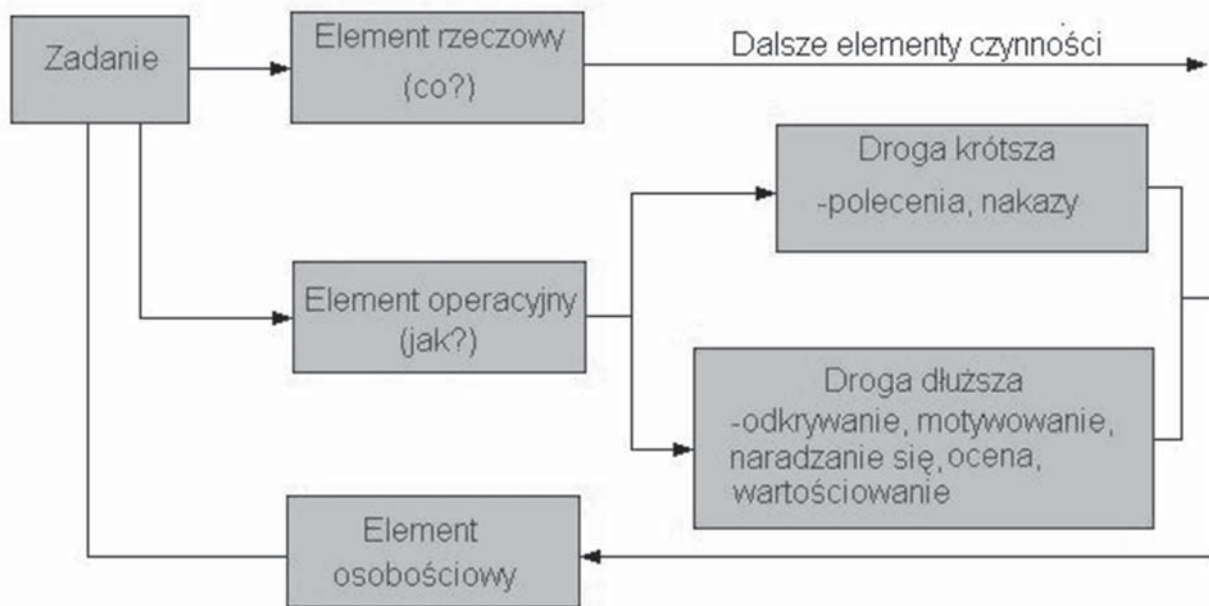
- Ciecierska-Szabuniewicz T., Krawczyk Z. (red.) (1972) Proces wychowania fizycznego. PZWS Warszawa.
- Kruszewski K. (red.) (1998) Sztuka nauczania. Czynności nauczyciela. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa, Wydanie V.
- Pszczołowski T. (1982) Zasady sprawnego działania. Wstęp do prakseologii. Wiedza Powszechna, Wydanie szóste rozszerzone.
- Strzyżewski S. (1986) Proces wychowania w kulturze fizycznej. WSiP Warszawa, Wydanie pierwsze.
- Lewandowski M., Guła-Kubiszewska H., Starościak W. (2010) Dziennik Praktyk Pedagogicznych. Szkoła Podstawowa.
- Lewandowski M., Guła-Kubiszewska H., Supińska U. (2010) Dziennik Praktyk Pedagogicznych. Gimnazjum.

Zadanie pedagogiczne

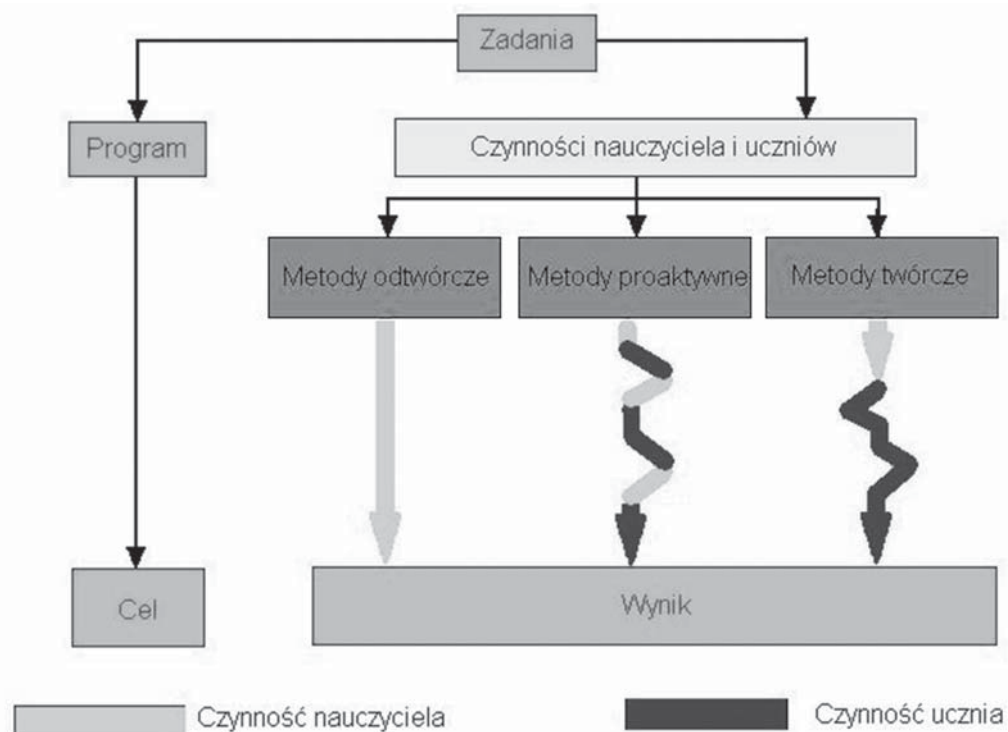


Sw- Sytuacja wyjściowa, Sk- Sytuacja końcowa, Bcz- Błąd czynności, Bw- Błąd wyniku

Struktura zewnętrzna zadania (S. Strzyżewski, 1986)



Struktura zadania (J. Poplucz, 1978)



Zakres czynności w zależności od zastosowanych metod (S. Strzyżewski, 1986)

S. Strzyżewski - jego klasyfikacja metod została oparta na kryteriach psychologiczno - pedagogicznych

Metody realizacji zadań ruchowych

METODY REPRODUKTYWNE (odtwórcze)

- naśladowcza – ścisła
- zadaniowa – ścisła
- programowanego uczenia się

METODY PROAKTYWNE (usamodzielniające)

- zabawowo - naśladowcza
- zabawowo - klasyczna
- bezpośredniej celowości ruchu
- programowanego usprawniania się

METODY KREATYWNE (twórcze)

- ruchowej ekspresji twórczej (Labana, Orffa)
- problemowa

Lekcja wychowania fizycznego

Operacjonalizacja celów w jednostkach metodycznych.

TYP LEKCJI – odmiana lekcji, której układ uwzględnia stosunek do ogniw nauczania i stopnia ich realizacji:

PODAJĄCA (NAUCZAJĄCA) – podaje nowe wiadomości

i umiejętności

DOSKONALĄCA – doskonalenie i utrwalanie wiadomości, umiejętności i nawyków

KONTROLNA – kontrola dotycząca wiadomości, umiejętności i nawyków

KOMBINOWANA (MIESZANA) – realizuje kilka zadań dydaktycznych, łączy różne ogniwa procesu nauczania

Tok lekcji w zależności od typu lekcji

PODAJĄCA

- czynności związane z przygotowaniem uczniów do właściwych zadań lekcji
- podanie nowego materiału
- sprawdzenie stopnia opanowania
- utrwalenie poznanego materiału
- czynności związane z zakończeniem lekcji

KONTROLNA

- czynności związane z przygotowaniem uczniów do właściwych zadań lekcji
- sprawdzian nabytych kompetencji
- czynności związane z zakończeniem lekcji

DOSKONALĄCA

- czynności związane z przygotowaniem uczniów do właściwych zadań lekcji
- sprawdzenie stopnia opanowania materiału z poprzedniej lekcji
- doskonalenie tego materiału z bieżącą korektą
- utrwalenie poznanego materiału
- czynności związane z zakończeniem lekcji

MIESZANA

- czynności związane z przygotowaniem uczniów do właściwych zadań lekcji
- sprawdzenie stopnia opanowania materiału poznanego na poprzedniej lekcji
- doskonalenie tego materiału
- podanie nowego materiału
- sprawdzenie stopnia opanowania i utrwalenie
- czynności związane z zakończeniem lekcji

RODZAJE LEKCJI – cd.

1. Miejsce gdzie odbywa się lekcja:

- lekcja otwarta (boisko, park)
- lekcja zamknięta (sala gimnastyczna, siłownia, pływalnia)

2. Rodzaj zadań:

- lekcja ogólnorozwojowa - usprawniająca
- lekcja treningowa - sportowa lub zdrowotna

3. Rodzaj aktywności:

- lekcja koszykówki, siatkówki, gimnastyki, unihokeja,itd.

4. Społeczne wartości (koncepcja wychowania fizycznego):

- lekcja zdrowia
- lekcja rekreacji
- lekcja estetyczno-taneczna
- lekcja sportu

Lekcje wychowania fizycznego

Są to celowo organizowane sytuacje dydaktyczno- wychowawcze, zmierzające do realizacji fizycznego kształcenia (dokonywanie przez uczniów zmian w strukturze własnego ciała i jego funkcjach, nabywanie wiadomości, umiejętności i nawyków w zakresie kultury fizycznej) oraz wychowania młodzieży szkolnej (związane z kształtowaniem pozytywnych postaw wobec wartości kultury fizycznej).

(S. Strzyżewski, 1986)

KONSPEKT

- pisemne przygotowanie jednostki lekcyjnej, wyciąg z osnovy /Strzyżewski/
- konspekt lekcji jest szczegółowym rozwinięciem planu lekcji, obejmuje on zwykle takie punkty jak: temat lekcji, jej cele i zadania, porządek lekcji wraz z rozbiciem na poszczególne etapy, temat pracy domowej, a ponadto przewidywane pytania nauczyciela i uczniów; oprócz tego w konspekcie umieszcza się rejestr tych metod i środków dydaktycznych, które mają być zastosowane w poszczególnych etapach jej realizacji /Kupisiewicz 1976/

OSNOWA – pisemnie opracowany plan działania w określonym cyklu tematycznym (2 do 8 jednostek lekcyjnych)

W KAŻDEJ JEDNOSTCE LEKCYJNEJ NAUCZYCIEL OKREŚLA CEL GŁÓWNY LEKCJI, KTÓRY MUSI BYĆ MOŻLIWY DO WYKONANIA W DOSTĘPNYCH WARUNKACH I ZA POMOCĄ DOSTĘPNYCH ŚRODKÓW.

- **ZADANIE GŁÓWNE LEKCJI – TEMAT LEKCJI- KOMUNIKAT O TYM, JAKIE ZACHOWANIE WYKONAWCZE BĘDZIE WSKAŹNIKIEM ŚWIADCZĄCYM O NAUCZANIU.**
- POWINNO OKREŚLAĆ TYP LEKCJI POPRZEZ ZASTOSOWANIE TAKICH OKREŚLEŃ, JAK: NAUKA, DOSKONALENIE, KONTROLA (LUB ICH POCHODNE: ZAPOZNANIE, WPROWADZENIE, SPRAWDZIAN, UCZYMY SIĘ, UTRWALAMY...).
- TEMATY LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO MOGĄ DOTYCZYĆ (ZAKRESY):
 - ZDROWIA, HIGIENY I BEZPIECZEŃSTWA SAMOOCENY I SAMOKONTROLI
 - POMOCY, ASEKURACJI I OCHRONY W TRAKCIE WYKONYWANIA ĆWICZEŃ
 - ORGANIZACJI I PROWADZENIA ZAJĘĆ
 - UMIEJĘTNOŚCI ROZWIJANIA ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH I KONDYCYJNYCH
 - TECHNIKI I TAKTYKI SPORTOWEJ.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE LEKCJI POWINNY WYNIKAĆ BEZPOŚREDNIO Z TEMATU LEKCJI I BYĆ WZAJEMNIE ZE SOBĄ POWIĄZANE

INTEGRALNOŚĆ KSZTAŁCENIA DYSPOZYCJI KIERUNKOWYCH I INSTRUMENTALNYCH WYMAGA WYSTĄPIENIA W LEKCJI WE WZAJEMNYM POWIĄZANIU 4 RODZAJÓW ZADAŃ:

- W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ/PSYCHOMOTORYCZNEJ
- W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
- W ZAKRESIE WIADOMOŚCI
- W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA POSTAW (ZADANIE WYCHOWAWCZE)

Lekcje WF są to celowo organizowane sytuacje dydaktyczno- wychowawcze, zmierzające do realizacji fizycznego kształcenia (dokonywanie przez uczniów zmian w strukturze własnego ciała i jego funkcjach, nabywanie wiadomości, umiejętności i nawyków w zakresie kultury fizycznej) oraz wychowania młodzieży szkolnej (związane z kształtowaniem pozytywnych postaw wobec wartości kultury fizycznej).

(S. Strzyżewski, 1986)

SPECYFICZNE CECHY SZCZEGÓŁOWYCH CELÓW DYDAKTYCZNYCH (OPERACYJNYCH)

- Gallowy 1988):
 - SĄ SFORMUŁOWANE Z PUNKTU WIDZENIA UCZNIA
 - (należy określić czego uczeń będzie się uczył, co wykona, co dowie się w czasie lekcji)
 - OPISUJĄ, CO UCZEŃ POTRAFI ZROBIĆ I CO BĘDZIE WIEDZIAŁ PO ZAKOŃCZENIU PROCESU NAUCZANIA
 - (określa uczniowi cel, który ma osiągnąć)
 - WYMIENIAJĄ WARUNKI OGRANICZAJĄCE, KTÓRE MUSZĄ BYĆ SPEŁNIONE (konieczne ograniczenia niezbędne do realizacji zadania: czas, przestrzeń, odległość, liczba powtórzeń, tempo, rytm, środki pomocnicze)
 - OKREŚLAJĄ FORMY ZACHOWANIA UCZNIA
 - (w zakresie dyspozycji kierunkowych: uczeń proponuje, akceptuje, angażuje się... i instrumentalnych: uczeń wykona, wyjaśni, opisz...)

ZADANIE Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI

- POWINNO INFORMOWAĆ, JAKĄ UMIEJĘTNOŚĆ OPANUJE UCZEŃ W DANEJ JEDNOSTCE LEKCYJNEJ.
- **W LEKCJI NAUCZAJĄCEJ**- WSKAZANE JEST, ABY NAUCZANA UMIEJĘTNOŚĆ ZOSTAŁA PODZIELONA NA PEWNE ISTOTNE Z PUNKTU UCZENIA SIĘ I NAUCZANIA CZĘŚCI (ELEMENTY), KTÓRE UCZEŃ STOPNIOWO BĘDZIE PRZYSWAJAŁ NA KOLEJNYCH LEKCJACH.
- **W LEKCJI DOSKONALĄCEJ**- NALEŻY POZNAĆ CZYNNOŚĆ RUCHOWA ZASTOSOWAĆ W NOWEJ SYTUACJI ZWIĄZANEJ Z AKTYWNOŚCIĄ SPORTOWĄ, REKREACYJNĄ, ARTYSTYCZNĄ CZY ZDROWOTNĄ.

ZADANIE TO STANOWI BEZPOŚREDNIO USZCZEGÓLWIENIE UMIEJĘTNOŚCI OKREŚLONEJ W TEMACIE GŁÓWNYM LEKCJI.

- **NAUCZANE UMIEJĘTNOŚCI MOGĄ DOTYCZYĆ:**
- ZDROWIA, HIGIENY I BEZPIECZEŃSTWA
- SAMOCENY I SAMOKONTROLI
- POMOCY, ASEKURACJI I OCHRONY W TRAKCIE WYKONYWANIA ĆWICZEŃ
- ORGANIZACJI I PROWADZENIA ZAJĘĆ
- UMIEJĘTNOŚCI ROZWIJANIA ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH I KONDYCYJNYCH
- TECHNIKI I TAKTYKI SPORTOWEJ

ZADANIE Z ZAKRESU WIADOMOŚCI

- OPISUJEMY NOWE INFORMACJE, PRZEKAZYWANE UCZNIOWI W TRAKCIE ZAJĘĆ W CELU ICH PRZYSWOJENIA W DANEJ JEDNOSTCE LEKCYJNEJ.
- NALEŻY STWORZYĆ TAKIE SYTUACJE DYDAKTYCZNE, ABY UCZEŃ ZDOBYWAŁ JE W SPOSÓB AKTYWNY, POPRZEC DOŚWIADCZENIE I PRZEŻYCIE.
- PRZY OPISYWANIE TEGO ZADANIA OPISUJĄC ZACHOWANIE UCZNIOWI STOSUJEMY OKREŚLENIA:

DEFINIUJE, DOBIERA, GRUPUJE, LICZY, ŁĄCZY, NAZYWA, ODTWARZA, OPOWIADA, PISZE, PODAJE, POKAZUJE, PORUSZA, PRZEDSTAWIA, ROZPOZNAJE, SORTUJE, SPRAWDZA, STWIERDZA, UKŁADA, UTRWAŁA

ZADANIE Z ZAKRESU PSYCHOMOTORYCZNOŚCI/ MOTORYCZNOŚCI

- OPISUJĄC TO ZADANIE NALEŻY:
- 1/ **OKREŚLIĆ CEL** – JEDNĄ WYBRANĄ ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNĄ, KTÓREJ POŚWIĘCIMY SZCZEGÓLNA UWAGĘ NA LEKCJI W POSTACI ZWIĘKSZONEJ LICZBY ZADAŃ JĄ ROZWIJAJĄCYCH
- (ZDOLNOŚCI KONDYCYJNE: siła, szybkość, wytrzymałość,
- ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNE: szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, rytmizowanie, równowaga, różnicowanie ruchów,
- GIBKOŚĆ);
- 2/ **PRZEDSTAWIĆ PROGRAM** -ZA POMOCĄ KTÓREGO ZMIERZAMY W LEKCJI DO REALIZACJI CELU.
- Należy podać dokładniejsze informacje, jak: liczba powtórzeń, czas trwania, ciężar przyboru, odległość do pokonania- uczeń ma możliwość poznania ilościowego i jakościowego wymiaru stosowanych środków rozwijających wybraną zdolność motoryczną.

ZADANIE USAMODZIELNIAJĄCE UCZNIĄ (ZADANIE WYCHOWAWCZE)

- OPISUJĄC TO ZADANIE NALEŻY NA WSTĘPIE OKREŚLIĆ ZAMIAR WYCHOWAWCZY, A NASTĘPNIE PRZEDSTAWIĆ KONKRETNE DZIAŁANIE, KTÓRE WYKONA W CZASIE LEKCJI KAŻDY UCZEŃ, I KTÓRE BĘDZIE ZMIENIAŁO JEGO POSTAWĘ WE WSKAZANYM KIERUNKU.
- FORMULUJĄC ZAMIAR WYCHOWAWCZY STOSUJEMY OKREŚLENIA OPISUJĄCE POSTAWĘ UCZNIĄ (formę zachowania): AKCEPTUJE, ANGAŻUJE SIĘ, BRONI, CHWALI, CIESZY SIĘ, KWESTIONUJE, OBSERWUJE, ODRZUCA, POSZUKUJE, PROPONUJE, SUGERUJE, TOLERUJE, UCZESTNICZY, UWAŻA, WYBIERA, ŻĄDA.
- wskazane jest, aby zamiar wychowawczy (pożądana postawa) był realizowany w większych jednostkach metodycznych, np. w cyklu. Możemy go określić jako cel dotyczący:
samokontroli, samooceny, współpracy, współdziałania, odpowiedzialności za zdrowie własne, za zdrowie innych, samodyscypliny, pełnienie ról podmiotowych, podejmowania czynności porządkowych, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad fair play, rozwijanie inwencji twórczej,

Tok lekcji

- Względnie stałe następstwo podstawowych zadań pedagogicznych
- Algorytm postępowania, czyli pewna doza stałości niektórych jej najbardziej ogólnie spostrzeganych elementów

Struktura LEKCJI WF:

- część wstępna (10- 15 min);
- część główna (25-30 min);
- część końcowa (3-5 min);

Uniwersalny tok lekcji WF wg S. Strzyżewskiego (niezależnie od typu i rodzaju lekcji)

CZĘŚĆ WSTĘPNA.

- 1.Czynności porządkowo- wychowawcze /sprawdzenie gotowości i zorganizowanie grupy/.**
- 2.Nastawienie uczniów do zajęć.**
- 3.Rozgrzewka, rozwój psychomotoryczny i zadania korektywne.**

CZĘŚĆ GŁÓWNA.

- 4.Kształtowanie sprawności, doskonalenie umiejętności oraz rozwijanie zdolności twórczych w różnych zakresach.**

CZĘŚĆ KOŃCOWA.

- 5.Uspokojenie fizjologiczne i emocjonalne.**
- 6.Czynności wychowawczo-porządkowe związane z zakończeniem lekcji.**
- 7.Nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF.**

Część wstępna lekcji WF

- **Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć:** zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć (ubiór, biżuteria, itp....)
2. **Motywacja do zajęć w lekcji:** podanie tematu lekcji, jego wartości dla kultury fizycznej, wywołanie pogodnego nastroju i atmosfery efektywnej pracy
3. **Rozgrzewka psychomotoryczna, profilaktyka:** zabawy i gry ruchowe, pobudzenie układu krążeniowo- oddechowego, ćwiczenia kształtujące mięśnie, (zadania ruchowe wykonywane w różnym ustawieniu, z przyborami i bez -przybory standardowe i niestandardowe-, zadania problemowe, ćwiczenia korekcyjne, ćwiczenia ukierunkowane do zadań głównych lekcji

Część główna lekcji WF

4. Kształtowanie sprawności, doskonalenie umiejętności, i rozwijanie zdolności twórczych w różnych zakresach:

- kształtowanie zdolności motorycznych
- nauka i doskonalenie techniki i taktyki sportowej
- nauka i stosowanie zabaw, gier ćwiczeń form rekreacyjno- konwencjonalnych i niekonwencjon.
- stosowanie celowych zabiegów hartujących uczniów pod względem fizycznym i psychicznym, rozwijających umiejętności dbania o zdrowie
- kształcenie uczniów pod względem współpracy, samoochrony i ochrony współwiczających
- stwarzanie warunków do samosterowania rozwojem fizycznym, motorycznym i osobowościowym, własną rekreacją i w zespole rówieśniczym lub rodzinie

Część końcowa lekcji WF

5. Uspokojenie fizjologiczne i emocjonalne: łatwe ćwiczenia koretywne, oddechowe, rozciągające mięśnie, rozluźniające mięśnie, relaksacyjne, zabawy o charakterze uspokajającym

6. Czynności wychowawczo-porządkowe związane z zakończeniem lekcji: uporządkowanie obiektu, podsumowanie osiągnięć dydaktycznych i wychowawczych

7. Nastawienie uczniów do samodzielnych działań na polu KF: zalecenia i instrukcje odnośnie samodzielnego usprawniania się i kształcenia w zakresie KF, przekazanie sugestii organizacyjnych związanych z działalnością własną uczniów („zadanie domowe”)

Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna

dr Ewa Bieć

Kierunki działania
prozdrowotnego

```
graph TD; A[Kierunki działania prozdrowotnego] --> B[Resort Zdrowia]; A --> C[MENiS];
```

Resort Zdrowia

MENiS

- Podstawowym działaniem resortu zdrowia zapobiegającym powstawaniu wad postawy jest profilaktyczna opieka zdrowotna realizowana na poziomie podstawowej opieki zdrowotnej.
- Podstawę działań profilaktycznych stanowią przepisy ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2008 r. Nr 164, poz. 1027, z późn. zm.) oraz aktów wykonawczych do ustawy:
 - 1) rozporządzenia z dnia 28 sierpnia 2009 r. w sprawie organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą (Dz. U. Nr 139, poz. 1133);
 - 2) rozporządzenia ministra zdrowia z dnia 29 sierpnia 2009 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (Dz. U. Nr 139 poz. 1139, ze. zm.).

Oczekiwane efekty do 2015 roku

- 1. Zaangażowanie w różne formy aktywności ruchowej o określonej intensywności i częstotliwości w czasie wolnym, co najmniej 60% dzieci i młodzieży oraz 35% oraz dorosłych.
- 2. Zapewnienie, co najmniej 80% gmin warunków do zwiększania aktywności ruchowej różnych grup ludności w miejscu zamieszkania.

Dyrektor szkoły oraz nauczyciel, realizują zadania prozdrowotne w oparciu o obowiązującą podstawę programową **Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 26 lutego 2002r.** w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół. (Dz.U. z 2002r. nr 51,poz.458 z późn. zm.).

- **Stabilizację kręgosłupa należy rozpatrywać na kilku niezależnych poziomach:**

- kontroli połączeń międzykręgowych,
- kontroli globalnej,
- przestrzennej orientacji odcinka lędźwiowego,
- kontroli równowagi całego ciała.

- **Model kontroli mechanizmów stabilizacyjnych. Wyróżniamy trzy podsystemy:**

- bierny (struktury kostno, stawowe, więzadłowe),
- czynny (mięśnie),
- kontrola nerwowa.

Struktury bierne:

- przyczyniają się do kontroli ruchów kręgosłupa i zachowania jego stabilności,
- wykazują znaczne możliwości stabilizacyjne w peryferyjnych sektorach zakresu ruchomości,

Struktury czynne:

- zdolność mięśni do generowania sił mechanicznych zapewniający stabilność segmentu ruchowego kręgosłupa.

Układ nerwowy:

- Zdolność określania wymagań niezbędnych do zachowania stabilności i wdrażania odpowiednich strategii posturalnych.

Celem tego systemu kontroli jest:

- zapewnienie koordynacji aktywności mięśni poprzedzającej przewidywalne zakłócenia stabilności,
- skoordynowanie odpowiedzi oparte na zjawisku sprzężenia zwrotnego w sytuacjach niemożliwych do przewidzenia

• **Należy pamiętać że:**

- System kontroli nerwowej musi uruchomić mięśnie we właściwym czasie, z odpowiednią siłą i w optymalnej sekwencji, a następnie we właściwy sposób wyłączyć je z akcji.
- Zaburzenie kontroli segmentarnej może wynikać z dysfunkcji któregośkolwiek podsystemu stabilizującego, które **nie może** zostać skompensowana przez zwiększoną aktywność pozostałych ogniw.

• **Mechanizm kontroli motorycznej kręgosłupa**

Zadania motoryczne

- wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych,
- wzmocnienie mięśni obręczy biodrowej (**poprzeczny brzucha, skośne zewnętrzne i wewnętrzne**, prosty brzucha oraz mięśnie dna miednicy –łonowo-guziczny, biodrowo-guziczny,kulszowo-guziczny),
- wytworzenie i utrwalenie nawyku prawidłowej postawy ciała oraz postrzeganie swojego ciała w przestrzeni.

Czynniki oraz zasady wpływające na optymalną stymulację w przypadku zaburzeń w postawie ciała

Dobór ćwiczeń ukierunkowany na rodzaj zmian w postawie ciała,

Właściwa stymulacja sensomotoryczna,

Ciągłe stymulowanie celem uzyskania prawidłowej postawy i wyzwalania optymalnych reakcji motorycznych podczas ćwiczeń,

Rozpoczęcie ćwiczeń korekcyjnych w możliwie najkrótszym czasie,

Ograniczanie występujących kompensacji.

Strategie reedukacji postawy ciała:

- poprawa czynności ruchowej (precyzji, ograniczenie błędów ruchowych),
- poprawa stałości wykonania czynności ruchowych (ograniczenie wariacji), stały postęp jakości wykonanego ruchu,
- poprawa czynności ruchowych w zmiennych warunkach (środowiska, ograniczenie zastępczej informacji zwrotnej, zaburzenia zewnętrzne),
- technika analityczna – „rozbijanie” czynności na mniejsze elementy,
- technika ułatwiania nauczania ruchu – od najprostszych do coraz trudniejszych czynności,

Nauka prawidłowej postawy ciała

- Zachowanie człowieka oraz kontrola motoryczna,
- Zachowanie człowieka zawiera w sobie interakcję pomiędzy osobą, środowiskiem oraz zadaniem,
- Podczas zdobywania umiejętności motorycznych, osoba bardziej koncentruje się na zadaniu niż na określonym komponencie zadania.
- **Aspekty modelu układów dla kontroli ruchu**
Aspekty motoryczne – w zależności od aktywności – posturalny oraz zadaniowy,
Aspekty czucia –selektywna uwaga poprzez OUN na określony rodzaj bodźca,
Poznawczy – motywacja, wartościowaniu, rozwiązywanie problemu
Percepcyjny - przestrzenny i wzrokowy,
Biomechaniczny – komplementarna kontrola aspektów – biomechanicznego oraz nerwowego

Model układów

- Kontrola posturalna i ruchowa,
- Adaptacyjność i elastyczność systemu kontroli posturalnej,
- Organizacja kontroli posturalnej wymaga interakcji pomiędzy grawitacją a ruchem dowolnym.
- **Jak powstaje ruch?**
- **Idea?**
- **Kontrola ruchu**
 - Rozpoczyna się od wyobrażenia
 - Ruch jest poprzedzony kontrolą dla wsparcia i kontroli równowagi,
- **Prawidłowa kontrola ruchu**
- Jest wykonana na komendę motoryczną, która określa poprawną aktywację mięśnia w danym ruchu. Podczas ruchu, czuciowa informacja zwrotna, pochodząca z proprioceptorów (wrzecionka mięśniowe i aparat Golgiego), wykorzystywana jest do właściwego korygowania wykonywanego ruchu.

Prawidłowy ruch

- Jest zależny od układu nerwowo-mięśniowego, który jest w stanie przyjąć i właściwie zareagować na wielokrotne wewnętrzny i zewnętrzny bodziec
- Jest kontrolowany nie tylko przez OUN, ale także przez aspekty funkcjonalne i behawioralne, które wpływają na postawę i ruch.

Ocena stanu funkcjonalnego narządu ruchu;

1. Testy funkcjonalne;
2. Badanie postawy ciała
 - w płaszczyźnie czołowej z przodu i z tyłu,
 - w płaszczyźnie strzałkowej
 - zrównoważenie w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej
- 3. Ocena wad kończyn dolnych
- 4.FMS (Functional Motor Screening),

Badanie postawy ciała w płaszczyźnie czołowej – (ocena symetrii położenia poszczególnych punktów ciała)

• **I Widok z tyłu oceniamy ustawienie:**

1. Wyrostków sutkowatych kości skroniowej
2. Wyrostków barkowych łopatek
3. Dolnego kąta łopatek
4. Brzegu przyśrodkowego łopatek
5. Ukształtowanie kątów szyjno-barkowych,
6. Ukształtowanie kątów talii
7. Kolców biodrowych tylnych górnych
8. Fałdów pośladkowo-udowych;
9. Fałdów podkolanowych;
10. Ustawienie kolan
11. Guzów piętowych

Badanie postawy ciała w płaszczyźnie czołowej – (ocena symetrii położenia poszczególnych punktów ciała)

• **II Widok z przodu, oceniamy ustawienie:**

1. Płatków uszu;
2. Wyrostków barkowych łopatek;
3. Sutków;
4. Kolców biodrowych przednich górnych;
5. Ukształtowanie kątów szyjno-barków;
6. Ukształtowanie kątów talii;
7. Krętarzy kości udowych;
8. Środków rzepki;
9. Ustawienie kolan;
10. Ukształtowanie poprzeczne stopy;

- Zrównoważenie w płaszczyźnie czołowej
- (Pion przebiega od guzowatości kości potylicznej, W warunkach prawidłowych w płaszczyźnie czołowej z tyłu linia pionu pokrywa się z linią wszystkich wyrostków kolczystych kręgosłupa, przebiega przez bruzdę międzypośladkową, symetrycznie między przyśrodkowymi kłykciami kości piszczelowych pada na środek linii łączącej pięty.
- Przeprowadzony pion w płaszczyźnie czołowej;
- 1. Przebiega prawidłowo
- 2. Przebiega bokiem na wysokości W odległości od kręgosłupa

Badanie postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej – (ocena ustawienia poszczególnych części ciała względem siebie)

• **III Widok z boku oceniamy ustawienie**

1. Głowy i szyi;
2. Barków;
3. Łopatek;
4. Wysklepienie klatki piersiowej;
5. Ściany brzucha;
6. Przodopochylenie miednicy;
7. Ukształtowanie krzywizn przedniotylnych kręgosłupa;
8. Kolan;
9. Ukształtowanie podłużne stóp.

- Zrównoważenie w płaszczyźnie strzałkowej
- (Linie zrównoważenia głowową wyprowadza się ze szczytu wyrostka sutkowatego kości skroniowej lub z otworu słuchowego zewnętrznego. W warunkach prawidłowych obie linie zrównoważenia przebiegają przez środek wyrostka barkowego łopatki, szczyt krętarza większego kości udowej, głowę strzałki i środek kości sześciennej. Pion przebiega od guzowatości kości potylicznej, przez wyrostki kolczyste, środek szpary pośladkowej i pada na środek płaszczyzny podparcia)
Przeprowadzony pion w płaszczyźnie strzałkowej;
 1. Przebiega prawidłowo
 2. Przebiega bokiem na wysokości

Badanie w skłonie (ocena symetrii prawej i lewej strony tułowia)

1. Budowa prawidłowa
2. Garb żebrowy
3. Wał lędźwiowy

Wykrywanie przykurczów w stawie rzutujących na postawę

1. Test ścienny
2. Test wykrywający przykurcz mięśni odwodzących w zespole stawów barkowych
3. Test Thomasa
4. Test wyprzedzania
5. Test Derbolowskiego
6. Test Menela
 - dla mięśnia biodrowo-lędźwiowego
 - dla mięśnia prostego uda
7. Test Laseque'a
8. Test Patrica
9. Test mięśnia prostego uda

Wady kończyn dolnych

- Kolana koślawe;
- Kolana szpotawe;
- Wady stóp
- Ukształtowanie wysklepienia podłużnego (ocena – plantokonturografia, fotogramometria)
- Stopa płaska;
- Stopa płasko-koślawą;
- Stopa szpotawa;
- Ukształtowanie wysklepienia poprzecznego
- 1. Stopa płasko-poprzecznie;

- **Functional Movement Screen** jest testem składającym się z siedmiu zadań ruchowych, które dostarczają informacji o stanie funkcjonalnym narządu ruchu, dotyczących ruchomości, stabilności, wzorców ruchowych i asymetrii ruchu badanej osoby. Uzyskane informacje pozwolą na korekcje i odbudowę zaburzonych funkcji.
- **Zadania do wykonania w teście FMS**
 1. Głęboki przysiad.
 2. Przeniesienie nogi nad poprzeczką
 3. Przysiad w wykroku
 4. Ocena ruchomości obręczy barkowej
 5. Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi
 6. Ugięcie ramion w podporze (tzw. pompka)
 7. Test stabilności rotacyjnej tułowia
- **Wszystkie zadania ruchowe podlegają ocenie w skali 0 do 3**
 - 0 - ból podczas ruchu
 - 1 - niezdolny do wykonania wzorca ruchowego
 - 2 - wykonanie wzorca ruchowego z elementem kompensacji
 - 3 - wykonanie prawidłowe wzorca ruchowego

Test I

Test I - ocenia ruchomość stawów biodrowych, kolanowych i skokowych po stronie prawej i lewej.

Utrzymanie laski na wyprostowanych kkg w czasie przysiadu ma na celu ocenę symetrycznej ruchomości ramion jak również stabilność kręgosłupa piersiowego.

Pw. Pozycja stojąca z uniesionymi kkg na / szerokości ramion/.

Ruch; Badany wykonuje przysiad - 3 powtórzenia.

Test wymaga wykonania ruchu w łańcuchu zamkniętym, w którym obserwuje się ruch zgięcie stawu skokowego, kolanowego i biodrowego, oraz napięcie mięśnia piersiowego większego jak również zgięcie i odwiedzenie kończyn górnych.

Brak możliwości wykonania próby może być na skutek;

1. Przykurcz mięśnia piersiowego większego, najszerzego grzbietu piersiowa albo ograniczona ruchomość kręgosłupa piersiowego.
2. Ograniczona ruchomości w kkd (staw kolanowy, skokowy biodrowy) w łańcuchu kinematycznym zamkniętym.



Test II

- **Test II** - ocenia obustronną mobilność i stabilności bioder, kolan i stawów skokowych.
- **Pw.** Stojąca. Laska w dłoniach na wysokości szyi (barków). Płotek znajduje się na wysokości guzowatości kości piszczelowej badanego.
- **Ruch;** Badany stoi na jednej nodze drugą przenosi nad płotkiem i dotyka piętą po przeciwnej stronie płotka. Następnie powrót do Pw. Ruch powinien być wykonany powoli po 3 razy dwustronnie.
- Poprawnie wykonana próba jest możliwa przy;
- - stabilności kończyny dolnej w obrębie stawu skokowego, kolanowego i biodrowego w czasie pracy w zamkniętym łańcuchu kinetycznym (kd. podporowa).
- Próba ta wymaga prawidłowej pracy w łańcuchu kinetycznym otwartym – ruch zgięcia stawu skokowego, kolanowego i biodrowego.
- Brak możliwości wykonania próby może być na skutek;
- 1. Brak stabilności kończyny dolnej podporowej.
- 2. Brak maksymalnego zakresu ruchu zgięcia w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym.



Test III

- **Test III** - ocenia ruchomość i stabilność w obrębie stawu skokowego, kolanowego oraz stabilność tułowia.
- **Pw.** Badany stoi na desce (podłodze) o wymiarach 2x6 cale. Badany trzyma laskę za plecami dotykając głową laski. Ręka po stronie kończyny zakroczonej chwyta laskę na wysokości odcinka szyjnego kręgosłupa. Po stronie kończyny dolnej wykroczonej chwyta dolny kraniec na wysokości kości krzyżowej.
- Badający mierzy długość podudzia osoby od guzowatości kości piszczelowej taśmą mierniczą. Następnie uzyskaną długość odmierza na desce. Osoba badana proszona jest o wykonanie kroku w taki sposób aby na jednym końcu linii był początek stopy zakroczonej i pięta nogi wykroczonej. Stopy powinny być ustawione wzdłuż linii.
- **Ruch:** Przejście do klęku prostego. Czynność tę wykonujemy trzy razy na każdą ze stron.



Test IV

Test IV - ocenia ruchomość w rotacji wewnętrznej i w przywiedzeniu jednej kg z jednoczesną rotacją zewnętrzną i w odwiedzeniu drugiej kg w obrębie stawów barkowych.

- Przed oceną badający określa długość ręki badanego mierząc odległość od zgięcia przegubu do opuszki trzeciego palca. Badany pouczony jest, by zacisnąć pięść umieszczając kciuk wewnątrz w dłoni.
- Badany wykonuje ruch dotknięcia zacisniętych pięści z tyłu. Ruch powinien być wykonany swobodnie w jednakowym tempie.
- Po wykonaniu próby badający mierzy odległość między dwoma pięściami.
- Próbę wykonuje się 3 razy dwustronnie.

• Test IV

- **Test za 3 pkt.** Laska biegnąca od kostki bocznej stawu znajduje się na wysokości połowy długości uda kd. nie testowanej.
- **Test za 2 pkt.** Laska biegnąca od kostki bocznej stawu skokowego znajduje się na wysokości szpary kolanowej nogi nie testowanej.
- **Test za 1 pkt.** Laska biegnąca od kostki bocznej stawu znajduje się poniżej szpary stawu kolanowego





Test V

- Test V - ocenia elastyczność mięśni kulszowo- goleniowych (półścięgnistego, półbłoniastego i dwugłowego uda) oraz trójgłowego łydki.
- **Pw**; leżenie tyłem kkg. wzdłuż tułowia, dłonie w nawróceniu, głowa dotyka podłogi. Deska o wymiarach 2x6 umieszczona jest pod kolanem nogi nie testowanej. Następny badany zgina nogę w stawie biodrowym przy wyprostowanym stawie kolanowym. Podczas próby przeciwna kd. powinno pozostać w kontakcie z deską o wymiarach 2x6. Próba wykonuje się 3 krotnie dwustronnie.

Test VI Ocena stabilności tułowia w podporze przodem.

Test na 3. Mężczyźni wykonują próbę przejścia do podporu przodem gdy kciuki znajdują się na wysokości czoła – 1 powtórzenie,
Kobiety wykonują próbę przejścia do podporu przodem gdy kciuki znajdują się na wysokości podbródka - 1 powtórzenie.



Test na 2. Mężczyźni wykonują próbę przejścia do podporu przodem gdy kciuki znajdują się na wysokości podbródka – 1 powtórzenie,
Kobiety wykonują próbę przejścia do podporu przodem gdy kciuki znajdują się na wysokości obojczyka - 1 powtórzenie.



Test na 1. Jak wyżej w niepełnym zakresie

Test VII

- Test VII ocenia wielopłaszczyznową stabilność tułowia przy jednoczesnym ruchu kończyny dolnej i górnej.
- Test za 3 pkt. Pw. Klęk podparty stopy w zgięciu grzbietowym. Badany podnosi do poziomu jednoimienne kd. i kg. Następnie wykuc jednoczesny ruch dotknięcia stawu kolanowego łokciem.



Test za 2 pkt.
Pw. Klęk podparty stopy w zgięciu grzbietowym. Badany podnosi do poziomu różnoimienne kd. i kg. Następnie wykonuje ruch dotknięcia stawu kolanowego łokciem



Test za 1 pkt. Badany wykonuje jednoczesny ruch dotknięcia łokciem kolana różnoimiennych kd. i kg. przy -1x.



Test za 0 pkt. Ból pojawiający w czasie ruchu



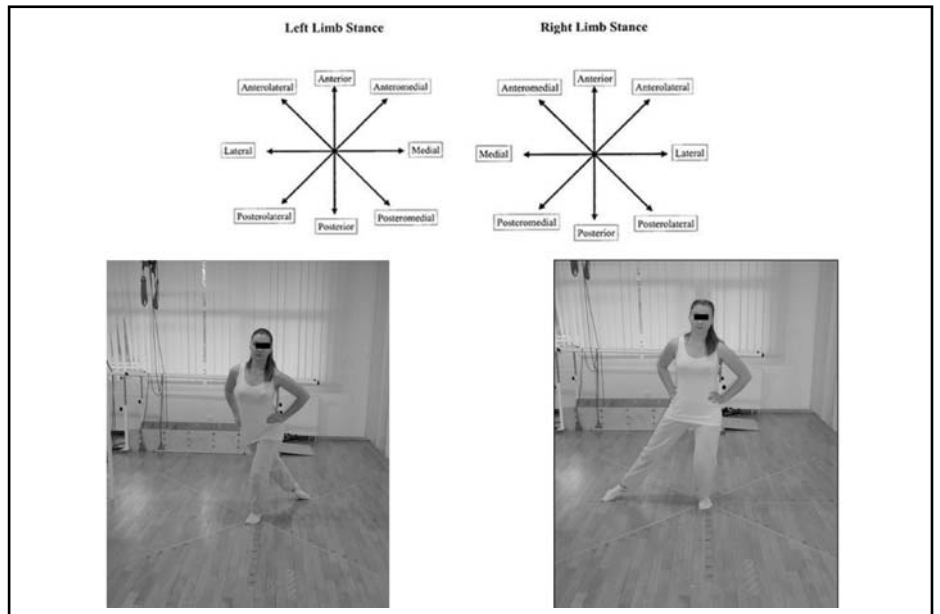
Ankieta

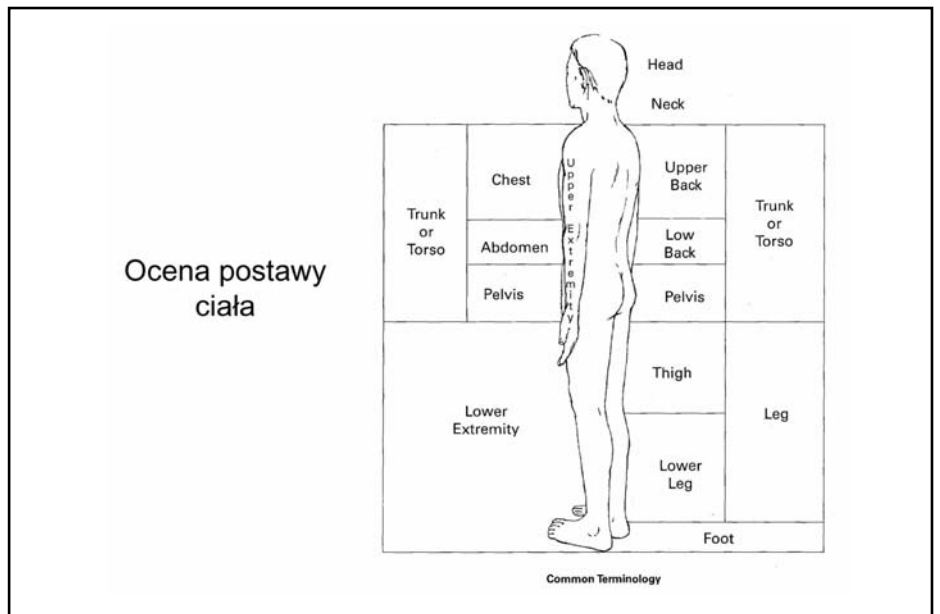
- R/L
- Test I 3 3
- Test II 2 / 3 2
- Test III 2 / 2 2
- Test IV 3 / 1 1
- Test V 2 / 3 2
- Test VI 3 3
- Test VII 2 / 2 2
- TOTAL
- FINAL SCORE 15

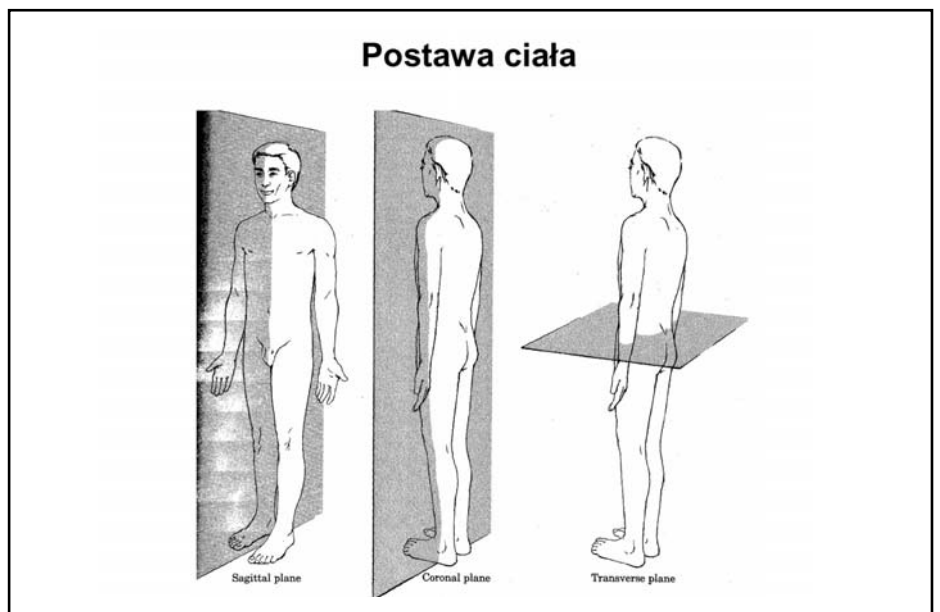
Star Excursion Balance Test (SEBT)

Star Excursion Balance Test (SEBT) umożliwia ocenę równowagi oraz stabilności w staniu na jednej nodze. Test to osiem przecinających się linii, pod kątem 45°. Osoba badana staje w punkcie, gdzie przecinają się linie. Test polega na dotknięciu opuszkami palców stóp jak najdalej wysuniętego punktu w poszczególnych płaszczyznach. Ważne, by nie został przeniesiony ciężar ciała na nogę, która dotyka jak najdalej miarki w określonej płaszczyźnie. Kończyna podporowa lekko ugięta, jednak kolano nie może wychylać się poza obręb stopy. Kończyny górne ugięte w stawach łokciowych i oparte na talerzach kości biodrowej (Gribble P., 2003; Hertel J., 2000; Kinezy S., 1998; Olmsted L., 2002). Badana osoba dotyka jak najdalej wysuniętego punktu w każdej z płaszczyzn, nie tracąc jednocześnie równowagi. Jeżeli osoba badana oderwała od podłoża stopę podporową, utraciła równowagę, przeniosła ciężar ciała lub w złej pozycji trzymała kończyny górne, próba została powtarzana.

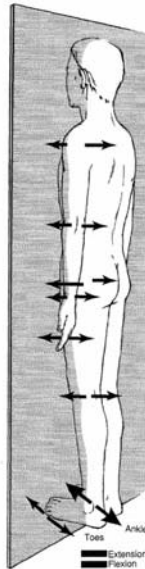
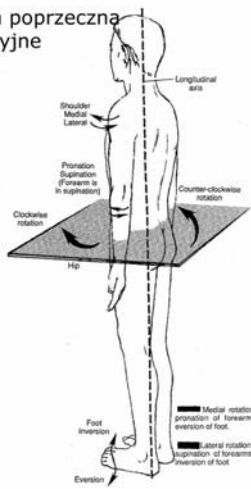
Po prawidłowo wykonanej próbie w każdej płaszczyźnie odczytywana była odległość najdalej sięgniętego punktu, z dokładnością do 1 centymetra.





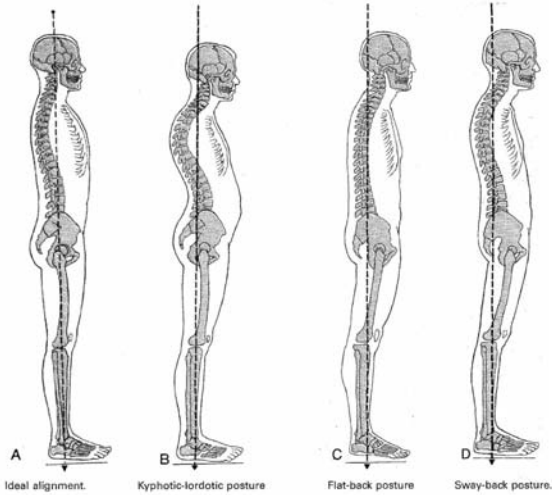


**Płaszczyzna poprzeczna
ruchy rotacyjne**



ruch
wyprostu
ruch
zgięcia

Typy postaw ciała - obecnie



Postawa prawidłowa

