



**KAPITAŁ LUDZKI**  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!

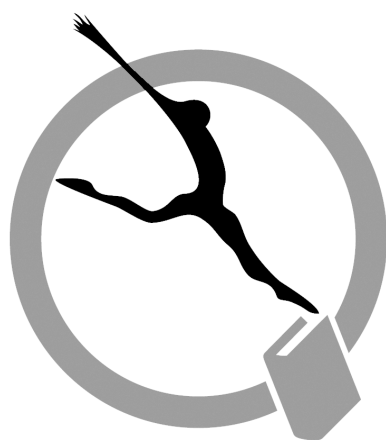


**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



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*

**listopad 2012 – luty 2013**



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**

Egzemplarz wyłącznie do użytku wewnętrznego

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



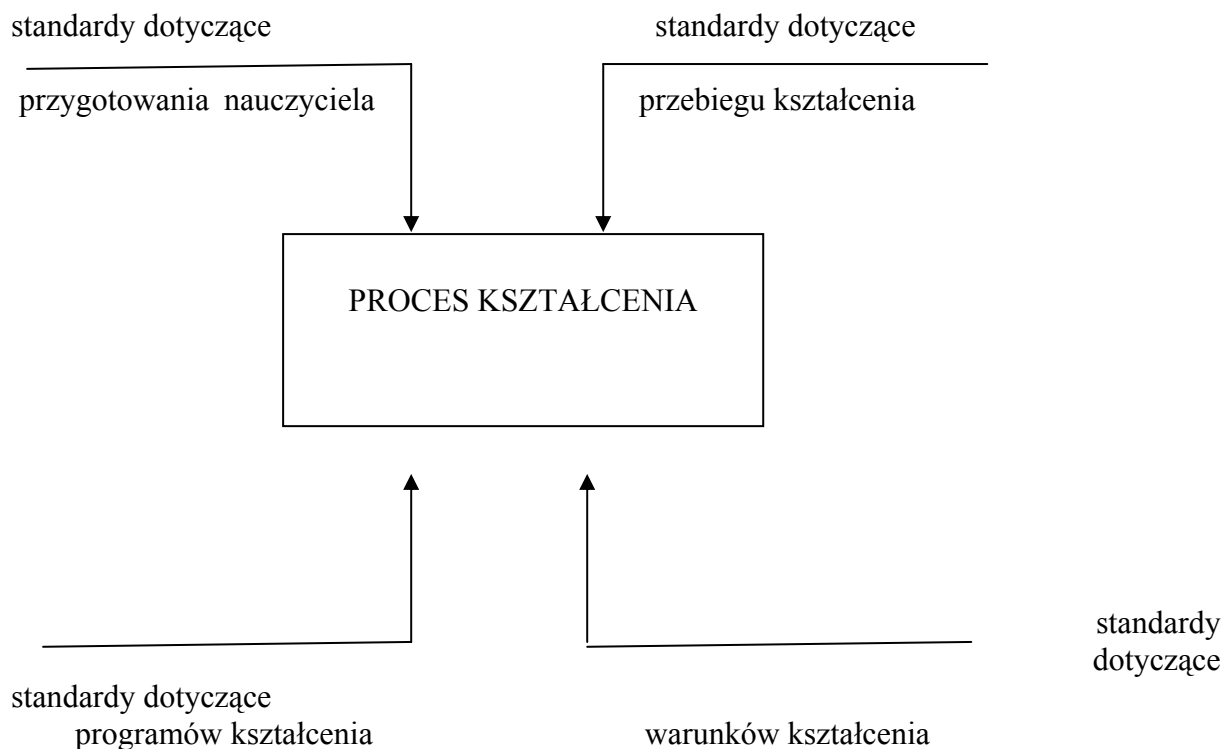
Wrocławskie  
Towarzystwo  
Naukowe

*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

# ZARZĄDZANIE JAKOŚCIĄ PRACY SZKOŁY

## STANDARDY DOTYCZĄCE PROCESU KSZTAŁCENIA



źródło: Koszmider M. 2002, s.24

**jakość** [łac.] – qualitas = właściwość jakiegoś obiektu (procesu, wyrobu, organizacji, systemu), w języku polskim – od zaimków „jak” „jaki” = umożliwia odpowiedź na pytanie: jaki jest dany obiekt?

### **jakość w edukacji:**

1. zgodność z wyznaczonymi docelowymi osiągnięciami uczniów w zakresie ich wiadomości, umiejętności i postaw (potrzeby, oczekiwania – wynik procesu)
2. zgodność z wyznaczonymi wzorcami dotyczącymi jej przebiegu (przebieg procesu)

**jakość pracy szkoły** – to stopień wykorzystania w działaniach organizacyjnych, dydaktycznych i wychowawczych możliwości uczniów, nauczycieli oraz warunków materialnych, społecznych i organizacyjnych dla wspierania wszechstronnego rozwoju ucznia (Stróżyński, 2003).

## STANDARDY I WSKAŹNIKI JAKOŚCI EDUKACJI SZKOLNEJ

**standardy** – kryteria oceny efektywności szkoły, określające postulowany stan rzeczy, wg których będziemy określać stopień realizacji przez szkołę zadań edukacyjnych bądź jej

wartość z punktu widzenia jej społecznej misji (*Encyklopedia pedagogiczna*, 1993, red. Pomykało)

W polskim prawie oświatowym pojawiły się w Rozporządzeniu MENiS z dnia 23 kwietnia 2004 roku.

**Standardy** mają najczęściej postać zdań twierdzących, zawierających opisy stanów, do jakich szkoła dąży, ale sformułowanych w czasie teraźniejszym (Koszmider, 2008):

przykład:

nauczyciele zapewniają wysoki poziom pracy dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej.

**Standardy posiadają wskaźniki ich osiągnięć = dowody (wyniki) potwierdzające ich osiągnięcia**

**Rodzaje wskaźników:**

1. **jakościowe** – uczniowie systematycznie ćwiczą na lekcji wychowania fizycznego
2. **ilościowe** – frekwencja uczniów na lekcjach wychowania fizycznego jest nie mniejsza niż 90%

**Wskaźniki mogą mieć postać twierdzeń lub pytań**

1/ standard: szkoła umożliwia rozwój zainteresowań uczniów

wskaźniki: – uczniowie uczestniczą w SKS i UKS-ach

– uczniowie uprawiają aktywne formy spędzania czasu wolnego

2/ standard: szkoła przygotowuje uczniów do samodzielnej aktywności w czasie wolnym

wskaźniki: – czy uczniowie zbierają informacje o możliwych w regionie formach uprawiania rekreacji letniej lub zimowej?

– czy uczniowie monitorują systematycznie zmiany w rozwoju fizycznym i sprawności motorycznej?

**Podział standardów edukacyjnych:**

1. **standardy osiągnięć** – określają wiadomości, umiejętności i postawy, które powinny być osiągnięte przez każdego ucznia na danym szczeblu kształcenia (standardy podstawowe); mają charakter uniwersalny i powszechnie obowiązujący, są określone centralnie i wynikają z podstawy programowej
2. **standardy wymagań** – określają wiadomości, umiejętności i postawy dostosowane do jakiegoś wymogu i zróżnicowane ze względu na specyfikę szkoły lub placówki oświatowej czy skalę ocen szkolnych (Wlazło, 1999)

standardy wymagań (np. egzaminacyjne po każdym etapie edukacji) wskazują rodzaj osiągnięć i poziom pomiaru decydującego o ocenie szkolnej; mogą być:

- **zewnętrzne** (ministerialne, kuratorskie)

- **wewnętrzne** (szkolne)

**BUDOWANIE JAKOŚCI EDUKACJI SZKOLNEJ**

1. **standardy edukacyjne** – osiągnięcia szkolne uczniów i wymagania wobec uczniów) w zakresie wiadomości, umiejętności i postaw (w tym z wychowania fizycznego)

2. **standardy organizacyjne** – opisują pracę szkoły, pełnią rolę wzorca dla wszystkich działań podejmowanych w placówce (dydaktycznych, wychowawczych, opiekuńczych), dotyczące zarządzania szkołą, działalności rozwojowej szkoły i nauczycieli, wyposażenia, bezpieczeństwa, zdrowia i higieny pracy (Koszmider, 2008)

**Standaryzacja pracy szkoły winna mieć charakter systemowy:**

1. Planowanie:
  - planowanie standardów jakości
  - wyznaczanie wskaźników osiągnięć tych standardów
  - zaplanowanie niezbędnych działań
2. realizacja obejmuje:
  - monitorowanie, bieżące ciągłe śledzenie działań pod kątem zgodności z ustalonymi wskaźnikami
  - diagnozowanie i ocenianie jakości pracy szkoły (jak jest i jak ma być =pozyskiwanie informacji stanowi podstawę oceny)
  - ewaluację – ustalanie opinii o wartości: programów kształcenia, procesu kształcenia oraz wynikach kształcenia; (autoewaluacja wewnętrzna= szkoła prowadzi ją zgodnie z własną koncepcją)
  - nadzór pedagogiczny= hospitacje:
    - a/ diagnozująca (standardy osiągnięć edukacyjnych uczniów jako wzorce)
    - b/ oceniająca oraz doradczo- doskonaląca (standardy pracy nauczyciela jako wzorce)
  - samoocena pracy szkoły – monitorowanie własnej działalności przez nauczycieli (autorefleksja)

**STANDARDY TO STYMULATORY ROZWOJU JAKOŚCI W SZKOŁACH W ŚRODOWISKU LOKALNYM, NA MIARĘ MOŻLIWOŚCI I WARUNKÓW, W KTÓRYCH FUNKCJONUJE**

TWORZENIE STANDARDÓW JAKOŚCI PROCESU KSZTAŁCENIA OBEJMUJE (Koszmider, 2008):

1. tworzenie standardów jakości dotyczących celów kształcenia
2. tworzenie standardów jakości dotyczących treści kształcenia
3. tworzenie standardów jakości dotyczących metod kształcenia
4. tworzenie standardów jakości dotyczących środków kształcenia
5. tworzenie standardów jakości dotyczących form organizacyjnych kształcenia
6. tworzenie standardów jakości dotyczących zasad kształcenia

**cele kształcenia (cele nauczania i uczenia się) w odniesieniu do poszczególnych przedmiotów w Podstawie Programowej zapisane są jako cele operacyjne i wskazują na pożądane efekty kształcenia**

tworzenie standardów jakości dotyczących treści kształcenia wymaga od nauczyciela **programowania i standaryzacji** materiału nauczania zawartego w Podstawie Programowej, opracowania celów kształcenia w postaci operacyjnej oraz **standardów wymagań** związanych ze skalą ocen szkolnych

**CELE NAUCZANIA WYRAŻONE PRZY UŻYCIU CZASOWNIKÓW  
OPERACYJNYCH**

<b>Taksonomia celów nauczania wg B. Niemierki</b>		<b>Określenia wieloznaczne</b>	<b>Czasowniki operacyjne</b>
I. Poziom wiadomości	A. Zapamiętywanie wiadomości	Wiedzieć	<b>nazwać zdefiniować wymienić zidentyfikować wyliczyć</b>
	B. Zrozumienie wiadomości	Rozumieć	<b>streścić wyjaśnić zilustrować rozdzielić</b>
II. Poziom umiejętności	C. Stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych	Kształtować	<b>rozwiązać skonstruować zastosować porównać sklasyfikować narysować scharakteryzować zmierzyć wybrać sposób zaprojektować wykreślić</b>
	D. Stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych	Kształtować	<b>dowieść przewidzieć zanalizować wykryć ocenić zaproponować zaplanować</b>

## KRYTERIA OCENY JAKOŚCI PRACY SZKOŁY

- Rozwój zawodowy nauczycieli
- Współpraca szkoły z rodzicami
- Udział szkoły w życiu społecznym i kulturalnym środowiska
- Rozwój organizacyjno- instytucjonalny placówki

## JAKOŚĆ KSZTAŁCENIA SZKOŁY- NALEŻY JĄ DOKUMENTOWAĆ

Dokumenty pełnią rolę regulatora jakości kształcenia- budują szkolny system zapewnienia jakości. Są to dokumenty:

- Wewnętrzny system oceniania (WSO)
- Przedmiotowy system oceniania (PSO)
- Plany wynikowe

### Wewnętrzny system oceniania (WSO)

- Dokument ogólnoszkolny, regulujący zasady oceniania uczniów w sposób ogólny, dotyczy wszystkich przedmiotów nauczania, zawiera strategie pedagogiczne i rozwiązania szczegółowe dla wszystkich przedmiotów (np. podział wymagań uczniów na podstawowy- warunkuje dalsze zdobywanie wiedzy, i ponadpodstawowy- rozwija zainteresowania i uzdolnienia uczniów)
- Opisuje zasady oceniania zachowania uczniów

## Przedmiotowy system oceniania (PSO)

- Jest rozwinięciem WSO,
- uwzględnia specyfikę danego przedmiotu nauczania pod względem
  - metod sprawdzania wiedzy i umiejętności
  - oraz metod nauczania

## Nauczycielskie plany wynikowe

- Dokument nauczycielski, zawierający opis:
  - wyników uczenia się ucznia
  - uporządkowany zakres materiału nauczania (podporządkowany tym efektom dydaktycznym)

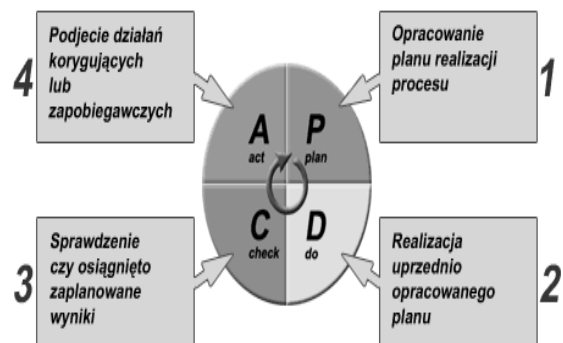
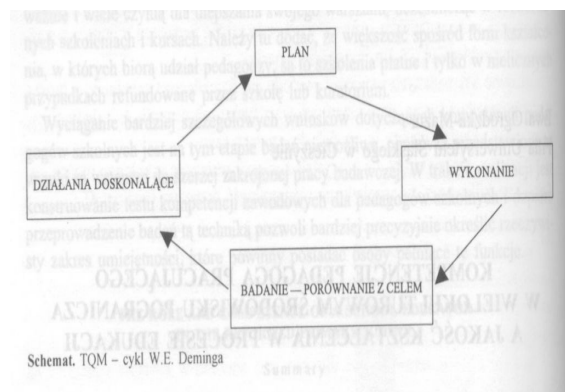
## REFORMA USŁUG EDUKACYJNYCH

- To nie tylko reforma programowa i organizacyjna
- To budowanie jakości pracy szkoły przez dyrektora, nauczycieli, uczniów, rodziców
- Teoria TQM- (Total Quality Management)-  
Kompleksowe Zarządzanie Jakością  
to permanentny rozwój w celu doskonalenia mocnych stron organizacji i redukcja słabych (cykl Deminga)

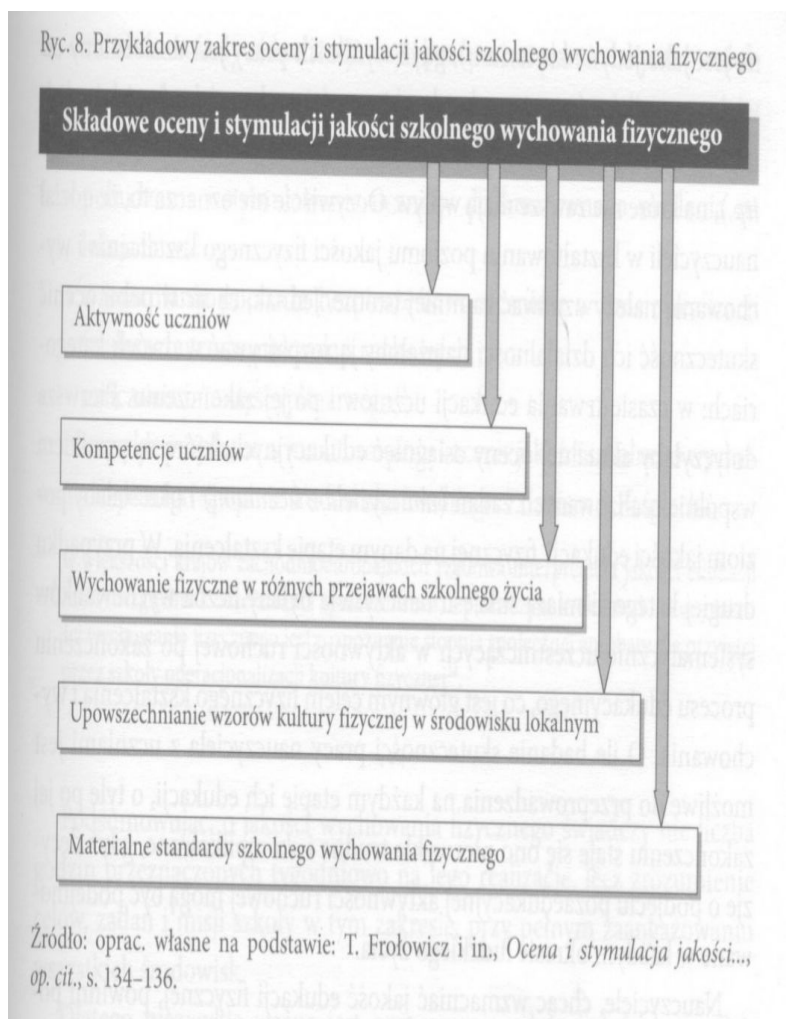


# Deming a TQM-Koło Deminga:

- Planowanie:
  - Wyróżnij zagadnienia
  - Określ aktualny stan
  - Przeanalizuj przyczyny na podstawie zebranych danych
  - Zbuduj plan działań usprawniających
- Realizacja:
  - Zrealizuj plan działań
- Weryfikacja:
  - Zbadaj rezultaty
  - Zmierz poprawę
  - Potwierdź usunięcie głównych przyczyn
- Wprowadzenie:
  - Ustal standardy, aby zapobiec nowym wystąpieniom
  - Wprowadź lub zmień procedury
  - Zbadaj inne pokrewne problemy



# OCENA JAKOŚCI SZKOLNEGO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (Madejski, Węglarz, 2008)



## Dokumentowanie zebranych danych

- Dzienniki zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych (frekwencja, oceny...)
- Karty hospitacji zajęć
- Dokumentacja nauczyciela (wyniki testów)
- Sprawozdania z przeprowadzonych imprez
- Dokumentacja pracy innych organizacji (SKS, UKS)
- Protokoły rad pedagogicznych, zespołów nauczycielskich
- Dokumentacja rady rodziców
- Księga ewidencji sprzętu sportowego
- Plany dydaktyczno- wychowawcze WF
- Programy nauczania Wf
- Harmonogram wykorzystania szkolnych obiektów sportowych

## ZMIANY SZKOLNEGO WF- PRZEZ UPOWSZECHNIANIE PROCEDUR ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ WF W SZKOLE

### ISTOTNE SKŁADOWE JAKOŚCI (FROŁOWICZ, 2005):

- OCENA AKTYWNOŚCI UCZNIÓW
- EDUKACYJNE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW
- OCENA WYSTĘPOWANIA PROBLEMATYKI KF W RÓŻNYCH PRZEJAWACH SZKOLNEGO ŻYCIA
- OCENA SKUTECZNOŚCI UPOWSZECHNIANIA PRZEZ SZKOŁĘ WARTOŚCI KF W ŚRODOWISKU LOKALNYM
- OCENA MATERIALNEGO STANDARDU WF W SZKOLE
- OCENA PRACY NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (W TYM RÓWNIEŻ SAMOCENA NAUCZYCIELA WF: KOMPETENCJI ZAWODOWYCH, KREATYWNOŚCI ZAWODOWEJ, WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI, POPULARYZACJI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA, ROZWOJU WARSZTATU ZAWODOWEGO)

# KONTROLA JAKOŚCI REALIZACJI PROCESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## **Cele kontroli w procesie kształcenia i wychowania:**

1. **Rozpoznawczy i przygotowujący** – kontrola pozwala określić potrzeby oświatowe tych, którzy poddani być mają oddziaływaniu dydaktycznemu.

Umiejętnie stosowane rozpoznanie określi poziom uczestników kształcenia, potrzeby odpowiedniego programu, który będzie właściwy dla wybranej grupy.

2. **Organizujący i doskonalący** – właściwe organizowanie i doskonalenie procesu edukacyjnego.

Kontrola towarzyszy wówczas procesowi kształcenia, spełniając zadania nadzorujące i pozwala porównywać praktyczny przebieg kształcenia z wcześniej przyjętymi założeniami.

3. **Bieżących osiągnięć** – określenie osiągnięć uczniów w procesie kształcenia.

Dzięki kontroli możemy określić aktualny poziom i stan przyswojenia programowego materiału. Pozwala ona wskazać bieżące luki i potrzeby uzupełnień.

4. **Oceniający** – rozwija się po zakończeniu procesu kształcenia w możliwość określenia rezultatów pracy dydaktycznej lub wychowawczej.

Ułatwia określenie różnic między podmiotami edukacyjnymi. Niekiedy używa się na jego określenie pojęcia różnicującego funkcje kontroli, ale nie różnice stanowią przecież cel pracy edukacyjnej, lecz końcowe rezultaty.

5. Niezależnie od powyższych celów, które występują w całym procesie kształcenia, przeprowadzając go i doskonaląc jego przebieg, wyróżnić możemy także **doraźne cele kontroli**.

Te doraźne cele nie łączą się z całym procesem kształcenia, ani w jego zakresie, ani w pełnym czasie trwania. Służą wyrywkowej informacji o stanie badanych problemów w określonej chwili (Pólturzycki 1998).

Można wyróżnić trzy główne zadania kontroli w klasie (Arends 1995, s. 227):

zadania kontrola	DIAGNOZA	INFORMACJA ZWROTNA	SPRAWDZANIE
<b>Funkcja</b>	Przypisywanie uczniów do grup, planowanie oraz rozpoznawanie umiejętności i wiedzy uczniów	Ciągłe sprzężenie zwrotne (wymiana informacji), dla nauczyciela i ucznia	Oceny za jednostkę tematyczną i za semestr
<b>Kiedy</b>	na początku jednostki tematycznej, semestru, roku lub w trakcie nauczania, gdy uczeń napotyka na trudności	w czasie nauczania	na koniec semestru, na półroczu, na koniec roku
<b>Typ sprawdzianu,</b>	standaryzowane testy diagnostyczne, obserwacja, kwestionariusze pytań dla nauczycieli	krótkie pytania, specjalne testy, prace domowe	egzaminy końcowe
<b>typ oceny</b>	różnicujące i kryterialne	kryterialne	różnicujące i kryterialne

Nauczyciele powinni pamiętać również o tym, że kontrola i ocena to są dwa różne procesy, co prawda ze sobą powiązane ale nie tożsame.

Cele **kontroli** powinny przejawiać się w określonej rzeczywistości dydaktycznej – w czterech zakresach (Półturzycki 1998):

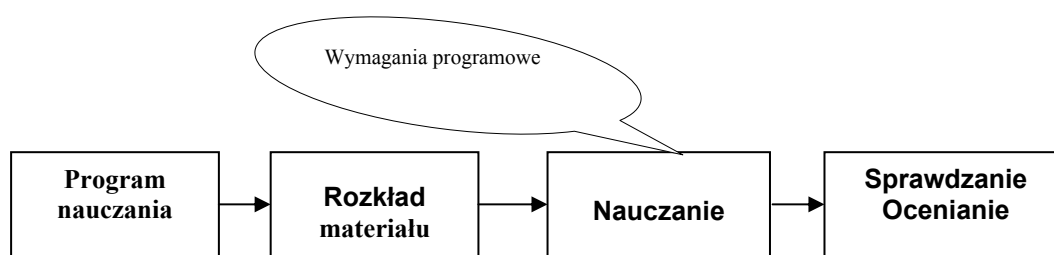
1. kontrola w procesie nauczania – uczenia się – wiąże się z efektywnością realizowania ogniw procesu nauczania. Będzie to kontrola prowadzona na lekcji, wstępna i końcowa.
2. kontrola poznawczej gotowości samokształceniowej – jej celem jest rozpoznanie umiejętności i możliwości ucznia w zakresie logicznego myślenia, rozumienia, pamiętania, analizowania i syntezy, samodzielnej pracy ucznia w danym temacie
3. kontrola w procesie wychowania – poznanie osobowości ucznia, jego poglądów, postępowania, udziału w życiu społecznym
4. kontrola porządkowo-organizacyjna – obejmuje sprawy porządkowe (frekwencja, warunki pracy domowej...) i wyposażenie ucznia w pomoce naukowe (podręczniki, przybory...).

METODY KONTROLI:	Formy kontroli
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kontrola ustna</li> <li>2. kontrola pisemna</li> <li>3. praca z książką</li> <li>4. zajęcia i ćwiczenia praktyczne (sprawdzian umiejętności)</li> <li>5. analiza pomocy naukowych</li> <li>6. kontrola graficzna</li> <li>7. praca pisemna z obroną</li> <li>8. referaty i odczyty</li> <li>9. system zaliczeń</li> <li>10. obserwacja</li> <li>11. testy pedagogiczne</li> </ol>	<p>Ze względu na organizację:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. indywidualna</li> <li>2. frontalna</li> <li>3. kondensacyjna</li> </ol> <p>ze względu na miejsce w procesie dydaktycznym:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. bieżąca ( każda lekcja)</li> <li>2. sporadyczna (określone sytuacje dydaktyczne)</li> </ol> <p>formy zaoczne: prace kontrolne, egzaminy, kolokwia, konsultacje</p>

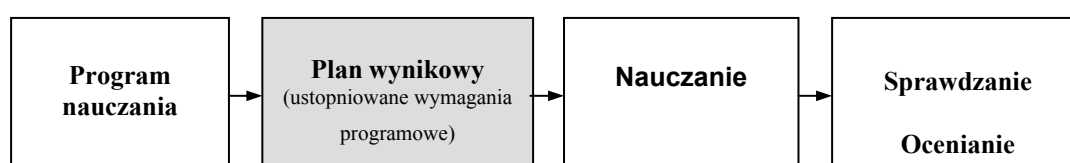
Zgodnie z Rozporządzeniem MEN z 30 kwietnia 2007 r. w sprawie zasad oceniania, klasyfikowania, promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych szkoły zostały zobowiązane do przygotowania wewnątrzszkolnego systemu oceniania (WSO) oraz opracowania przedmiotowych systemów oceniania (PSO).

Do obowiązków każdego nauczyciela zgodnie z cytowanym wyżej rozporządzeniem należy określenie szczegółowych wymagań edukacyjnych do realizowanego przez niego programu zajęć edukacyjnych oraz poinformowanie o nich na początku roku szkolnego uczniów i ich rodziców (opiekunów).

Tradycyjne ujęcie procesu nauczania:



Planowanie wynikowe:



Planowanie wynikowe polega na określeniu i ustopniowaniu wymagań programowych. Stanowi ono podstawę nauczania i obiektywnej ewaluacji. Sporządzenie planu wynikowego stanowi podstawę nauczycielskiego systemu nauczania i umożliwia budowanie precyzyjnych narzędzi pomiarowych.

Budowanie wymagań programowych polega na takim opisie czynności uczniów, aby ocena ich osiągnięć stała się możliwa. Muszą być one mierzalne za pomocą określonego narzędzia pomiarowego. Punktem wyjścia jest podstawa programowa wyznaczająca cele kształcenia, osiągnięcia uczniów oraz zakres treści, których realizacja pozwoli je osiągnąć.

W Polsce zaproponowano pomiar wielostopniowy, to jest pomiar sprawdzający oparty na wymaganiach wielostopniowych, w szczególnym zaś przypadku – na skali stopni szkolnych (Niemierko (1975). Model wielostopniowy zakłada możliwość ustalenia struktury warstwowej programu nauczania. Pełny model wielostopniowy pomiaru sprawdzającego obejmuje następujące warstwy treści kształcenia (Niemierko 1990):

1. Treść konieczna, odpowiadająca ocenie „dopuszczającej”;
2. Treść podstawowa, dodatkowo wymagana na ocenę „dostateczną”;
3. Treść rozszerzająca, dodatkowo wymagana na ocenę „dobrą”;
4. Treść dopełniająca, dodatkowo wymagana na ocenę „bardzo dobrą”;
5. Treść wykraczająca, dodatkowo wymagana na ocenę „celującą”

### Modele budowania wymagań programowych

#### 1. Model wielopoziomowy

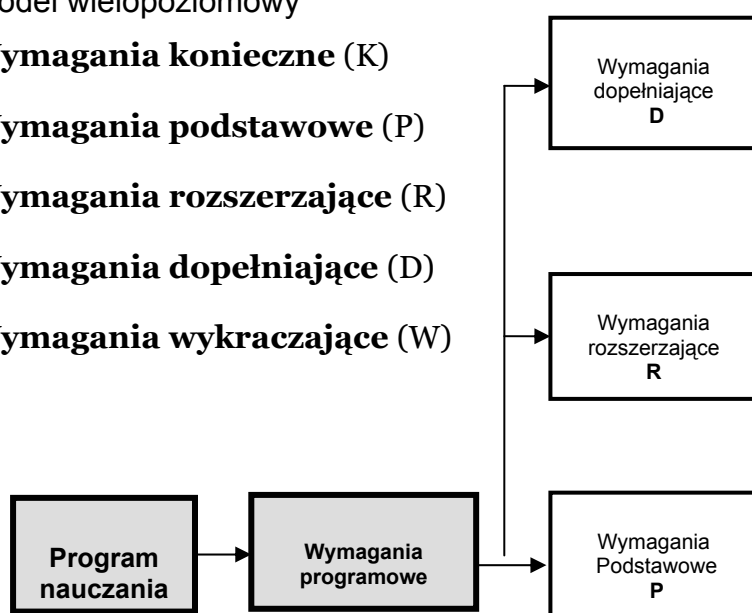
**Wymagania konieczne (K)**

**Wymagania podstawowe (P)**

**Wymagania rozszerzające (R)**

**Wymagania dopełniające (D)**

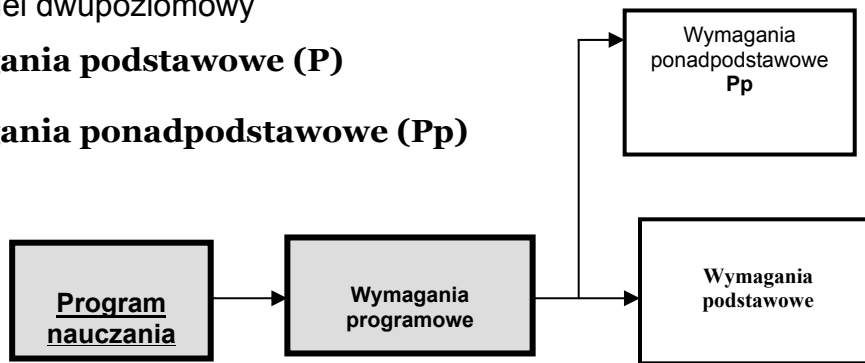
**Wymagania wykraczające (W)**



## 2. Model dwupoziomowy

**Wymagania podstawowe (P)**

**Wymagania ponadpodstawowe (Pp)**



**Przykładowe rozwiązania modelowe („Nauczycielski system oceniania”, Janina Dretkiewicz-Więch, Wydawnictwa CODN-99 zeszyt nr 68, modyfikacja własna).**

## Model trypoziomowy

Konsekwencją modelu wielopoziomowego jest budowanie obszernego rejestru szczegółowych wiadomości i umiejętności przypisanym ocenom szkolnym.

Największe znaczenie mają wymagania podstawowe (P), które stanowią znaczną część wymagań pełnych zawartych w treści programu nauczania. Wyznaczają one granicę pomiędzy pozytywnymi, a negatywnymi wynikami, od nich zależy poprawność sformułowania wymagań na wszystkie oceny szkolne. Spełnienie przez ucznia ok. 75% (przykładowa norma) tych wymagań upoważnia nauczyciela do wystawienia oceny dostatecznej. Dodatkowo wprowadza się wymagania konieczne (K), których spełnienie można uznać za równoważne ocenie dopuszczającej. Przyjęta norma to spełnienie przez ucznia ok. 50% wymagań podstawowych

Spełnienie wymagań rozszerzających (R) w powyżej 75% i wymagań podstawowych w ok. 75% wymagań rozszerzających upoważnia do wystawienia oceny dobrej.

Spełnienie również ok. 75% wymagań dopełniających upoważnia do wystawienia oceny bardzo dobrej (D).

W modelu wielopoziomowym oraz wymagania wykraczające (W), upoważniające do wystawienia oceny celującej, dotyczą uczenia, który opanował w pełni wymagania programowe, a jego wiadomości i umiejętności są złożone, twórcze naukowo i wykraczają poza program nauczania



## Model dwupoziomowy

Konsekwencją modelu dwupoziomowego jest opracowanie przez ucznia **wymagań podstawowych (P)**, które uwzględniają wiadomości i umiejętności łatwe, praktyczne życiowo, bazowe dla przedmiotu, umożliwiają uczenie się innych przedmiotów, są pewne i wdrożone w praktyce. Spełnienie przez ucznia np. ok. 75% tych wymagań upoważnia nauczyciela do wystawienia **o c e n y d o s t a t e c z n e j**

Jeżeli uczeń spełni ok. 50% wymagań podstawowych otrzymuje **o c e n ę d o p u s z c z a j ą c ą**.

Wymagania ponadpodstawowe (Pp) obejmują wiadomości i umiejętności trudne i bardzo trudne, teoretyczne, mniej przydatne życiowo, rozszerzające i pogłębiające podstawy przedmiotu, hipotetyczne i problemowe.

Ocenię dobrą otrzyma uczeń, który spełni ok. 75% wymagań podstawowych i ok. 50% wymagań ponadpodstawowych.

Ocenię bardzo dobrą otrzyma uczeń spełniający ok. 75% wymagań podstawowych i 75% wymagań ponadpodstawowych.

Natomiast wymagania wykraczające (W), upoważniające do wystawienia oceny celującej, dotyczą uczenia, który opanował w pełni wymagania programowe, a jego wiadomości i umiejętności są złożone, twórcze naukowo i wykraczają poza program nauczania (tak samo jak w modelu trzydziopoziomowym).

W projektowaniu efektywnych programów kontroli i oceny powinny nauczycielowi pomóc wskazówki:

- upewnij się, że istnieje zgodność między treścią nauczania a zadaniami sprawdzianu
- sprawdzaj często
- sprawdzaj wszystkie kategorie wyników ( umiejętności, wiadomości, postawy )
- bądź sprawiedliwy i bezstronny
- wyraźnie objaśniaj, na czym polega egzamin i czym kierujesz się wystawiając ocenę.

Na pytanie „co sprawdzać i oceniać?” należy odpowiedzieć- treści nauczania opanowane przez uczniów (Niemierko 1991). Oznacza to, że sprawdzaniem obejmujemy treści planowane, to znaczy wszystkie cele poznawcze, rodzaje materiału i poziomy wymagań programowych. W tym celu dobieramy **reprezentacje** (próbę) danej treści do sprawdzenia wiadomości i umiejętności danego ucznia. Reprezentację należy wyważyć, tzn.

proporcjonalnie ująć wszystkie kategorie celów nauczania i działów materiału nauczania (tematów) na każdym poziomie wymagań. Ustalenie wymagań programowych obejmuje:

- wybór kryterium oceny
- powarstwowanie treści nauczania
- budowę skali ocen (stopni szkolnych)
- zastosowanie skali oceny w sprawdzeniu osiągnięć ucznia i przyporządkowanie mu oceny (stopnia).

Nauczyciel powinien zbudować własny system oceniania osiągnięć uczniów, zaakceptowany przez dyrektora szkoły i podać do wiadomości uczniom i ich rodzicom. Nauczycielski system oceniania powinien być spójny z przedmiotowym i wewnątrzszkolnym systemem oceniania.

Forma planu wynikowego dla przedmiotu „Wychowanie fizyczne” w różnych szkołach może być inna. Przy tak opracowanym planie pracy dydaktycznej, nauczyciel w swojej pracy dydaktycznej posługuje się dwoma dokumentami opracowanymi przez siebie tj. rozkładem materiału i wymaganiami programowymi oraz posiada własny przedmiotowy system oceniania.

### Propozycje:

Propozycja A:

Bloki tematyczne z „podstawy programowej	Liczba godz.	Wymagania programowe <sup>1</sup> Uczeń potrafi:	Poziom <sup>1</sup> wymagań
1. ....			
2. ....			
3. ....			
4. ....			
5. ....			

<sup>1</sup> Przy konstruowaniu wymagań programowych używamy czasowników operacyjnych oznaczających czynności w formie bezokolicznika rodzaju dokonanego np. określić, zdefiniować, zmierzyć, narysować, ocenić, wykonać, sprawdzić itp.

propozycja B:

Tytuł cyklu programowego (tematycznego) (liczba godz.)	Wymagania programowe <sup>1</sup> Uczeń potrafi:	Poziom <sup>2</sup> wymagań
I		
II		

Propozycja C:

Cykl programowy (temat cyklu)	Nr lek.	Temat zajęć	Licz. godz.	Wymagania programowe <sup>1</sup> Uczeń potrafi:	Poziom <sup>3</sup> wymagań

Propozycja D:

Lp.	Temat bloku programowego (Podstawa programowa)	Liczba Godzin	Tematy cykli programowych (liczba godzin)	Wymagania programowe <sup>1</sup> Uczeń potrafi:	Poziom <sup>4</sup> Wymagań	Sposoby sprawdzania osiągnięć

<sup>2</sup> Wymagania konieczne (K), Wymagania podstawowe (P), Wymagania rozszerzające (R), Wymagania dopełniające (D), Wymagania wykraczające (W)

# OCENIANIE W PROCESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## **Ocenianie wspierające (Klemens Stróżyński)**

W dobie reformy, w okresie budowania wewnątrzszkolnych systemów oceniania coraz większą uwagę zwraca się na zalety oceny wspierającej. Oceny szkolne można podzielić na dwie kategorie: oceny sumujące i oceny wspierające. Oceny sumujące są wystawiane na progach edukacyjnych, czyli wtedy, kiedy uczeń zdaje egzamin wstępny bądź kończy szkołę. Mają one za zadanie poinformowanie, czy uczeń poradzi sobie w nowej szkole albo czy spełnił stawiane mu wymagania. Zawierają więc diagnozę wiedzy i umiejętności ucznia, nie jest natomiast ich zadaniem wspieranie jego rozwoju. Natomiast wszystkie oceny śródroczne, a także – pod wieloma względami – oceny roczne powinny być ocenami wspierającymi, stymulującymi rozwój ucznia.

Ocena powinna, w miarę możliwości, precyzyjnie określać wiedzę i umiejętności ucznia. Sposób zakomunikowania oceny uczniowi (Niemiecko), jest tak samo ważny jak jej wysokość. I to jest klucz do zrozumienia istoty oceniania wspierającego! Jeżeli nauczyciel nie jest w stanie ustalić oceny adekwatnej do wiedzy i umiejętności ucznia, to zawsze może tę ocenę tak zakomunikować uczniowi, że wesprze to jego rozwój, a nie zahamuje. Ocena bowiem albo motywuje do pracy, albo zniechęca. Pomaga lub przeszkadza osiągać lepsze wyniki.

Przepisy szkolne mówią, że każda ocena musi być uzasadniona (opatrzone komentarzem), ale rzeczywistość jest nader pesymistyczna (swoje badania na ten temat przedstawiłem w czasopiśmie "Nowe w Szkole", luty-kwiecień 1999).

Ocena wspierająca zawiera więc wskazówki dla dalszej pracy ucznia i w ten sposób pomaga mu w uzyskiwaniu osiągnięć. Pierwszym warunkiem oceny wspierającej jest więc instrukcja postępowania dla ucznia. Warunkiem kolejnym jest sformułowanie tej oceny w sposób przyjazny, zwany kodem pozytywnym. Zwróćmy uwagę, że oceniamy osiągnięcia ucznia, a nie jego niedostatki. Nagroda za sukces powinna być więc większa niż kara za uchybienie. Jest to zasada skutecznej dydaktyki: najpierw wskazać uczniowi zalety jego pracy czy odpowiedzi, a w dalszej kolejności wady. Inną zasadą formułowania oceny wspierającej, jest posługiwanie się pozytywnym kodem. Dotyczy to sposobu formułowania opinii w ten

sposób, aby zrezygnować z retoryki zarzutu na rzecz retoryki postulatu. Zamiast: "Piszesz niechlujnie", powinniśmy powiedzieć: "Pisz staranniej". Zamiast: "Praca chaotyczna", napiszmy: "Staraj się uporządkować materiał, może ci w tym pomóc zrobienie planu przed napisaniem pracy". Zamiast: "Praca niespójna", możemy udzielić rady, rezygnując z zarzutu: »Kończąc jedną myśl i zaczynając drugą, staraj się je powiązać, stosując takie sformułowania łączące, jak: "kolejnym dowodem", "innym przykładem", "odmiennie rzecz przedstawia"« itp.

System oceniania wspierającego (D. Sołtys, M.K. Szmigiel 1999)

<b>Cel oceniania</b>	ukierunkowanie i <b>stymulowanie rozwoju</b> potencjalnych możliwości i potrzeb ucznia
<b>Filozofia oceniania</b>	<b>filozofia sukcesu</b> - wiary we własne możliwości
<b>Motywacja</b>	głównie <b>wewnętrzna</b> - motywacja pozytywna
<b>Treść ocen</b>	wartościowa <b>informacja</b> o stanie osiągnięć, sukcesach, brakach i postępach
<b>Cechy oceniania</b>	<b>trafne</b> - zgodne z potrzebami <b>rzetelne</b> - wiarygodne, pewne <b>obiektywne</b> - bezstronne, oparte o jednolite wymagania <b>przyjazne</b> - nakierowane na pomoc <b>systematyczne</b> - ciągle <b>jawne</b> - o znanych kryteriach, procesach i wynikach
<b>Charakter procesu</b>	<b>aktywny</b> - z udziałem uczniów i rodziców
<b>Podstawa oceniania</b>	<b>diagnoza wstępna</b> - i rozpoznanie kontekstu osiągnięć
<b>Metody sprawdzania</b>	<b>różnorodne</b> - stosowne do celów edukacji
<b>Metody rejestrowania osiągnięć i postępów</b>	„ <b>karty obserwacji</b> ” - karty osiągnięć i wysiłków, itp.
<b>Analiza wyników</b>	głównie <b> jakościowa</b>
<b>Główne aspekty analizy wyników</b>	<b>sukcesy i postępy</b> w osiągnięciach i wysiłkach
<b>Spodziewane skutki psychologiczne</b>	<b>samocena</b> , samorozwój, wiara we własne możliwości, <b>odpowiedzialność</b> , <b>aktywność</b> , otwartość, kreatywność, i inne

## Przedmiot i kryteria oceniania w procesie wf

Kontrolę i ocenę można rozpatrywać jako działania nauczyciela umożliwiające podejmowanie właściwych decyzji dotyczących nauczania i uczniów (Arends 1995). **Kontrola** odnosi się do wszelkich czynności nauczyciela gromadzenia i scalania informacji o uczniach i klasie. **Ocenianie** to proces dochodzenia do opinii lub przypisywania wartości. Sprawdzian na przykład jest techniką kontroli przeznaczoną do zebrania informacji o tym, ile uczniowie wiedzą na jakiś temat. Wystawienie stopnia jest aktem oceny, ponieważ nauczyciel określa, jakiej wartości odpowiada uzyskana informacja. Ze względu na **cel** możemy wyróżnić:

- **ocenianie kształtujące** – informacje zebrane przed rozpoczęciem nauki albo podczas nauczania, nie służą one wartościowaniu pracy ucznia, ale wyznaczają sposób pracy z uczniem
- **ocenianie zbierające** – zmierza do wykorzystania informacji o uczniach już po zakończeniu nauki. Ma na celu stwierdzić w jakim stopniu osiągnięcia danego ucznia, grupy, nauczyciela odpowiadają założonym celom dydaktycznym. Służy więc **ocenie osiągnięć**. Na tej podstawie nauczyciel ustala, jaki stopień wystawić i co powiedzieć uczniom i rodzicom.

Ponadto dla oceniania szkolnego wydaje się nam bardzo istotne wyróżnienie innych typów oceniania, takich jak (Cohen, Manion, Morisson 1999):

- **ocenianie kryterialne** – (ocena kryterialna) – wyznacza graniczne poziomy kompetencji minimalnych, poniżej których uznaje się, że uczniowie nie osiągnęli wyznaczonych kryteriów i powyżej których można za osiągnięcie kryteriów wystawić różne stopnie
- **ocenianie różnicujące** – (ocena różnicująca) – mierzy osiągnięcia ucznia w porównaniu z osiągnięciami innych uczniów
- **ocenianie diagnostyczne** – stosuje się przy formalnym poświadczeniu poszczególnych potrzeb edukacyjnych ucznia lub dokładnego opisanie problemu. Łączy się z ocenianiem kształtującym, które określa program udoskonaleń. Ocenianie diagnostyczne i kształtujące wymaga wydawania osądów co uczniowie mają robić i dlaczego w następnej kolejności
- **ocenianie ipsatywne** – w którym uczniowie sami określają warunki wyjściowe, cel przyszłej nauki i i osiągnięcia w określonych ramach czasowych. Pozwala to na zastanowienie się nad własną nauką.

Ocenianie sumujące, diagnostyczne i kształtujące odgrywa istotną rolę w planowaniu zajęć. Ocenianie sumujące dostarcza danych o osiągnięciach. Ocenianie diagnostyczne analizuje i ujawnia przyczyny osiągnięć i ich obszary. Jest to etap planowania, na którym wydawana jest

opinia o poziomie spełnienia kryterium powodzenia. Ocenianie kształtujące określa nowe cele i sposoby ich osiągnięcia. Ocenianie ipsatywne może nie mieć związku z oceną formalną pod względem formy i rozłożenia w czasie, ale jest bezpośrednim wstępem do prowadzenia kart osiągnięć ucznia. Stanowi równoległe, uzupełniające rozwiązanie przy opracowywaniu planu zajęć.

Jedną z funkcji szkoły jest ważny proces społecznej selekcji, której cyfrowym wyrazem są uzyskane przez ucznia **oceny**. Aby mogła ona spełniać swe zasadnicze funkcje (społeczną, dydaktyczną i wychowawczą ) musi być sformułowana zgodnie z jej podstawowymi cechami:

- obiektywność
- jawność
- instruktywność
- element mobilizacji do pracy.

Ocena w pracy pedagogicznej nie zawsze jest wyrażona stopniem. Możemy wyróżnić różne formy oceny: stopień (nota szkolna), plusy i minusy, aprobata i dezaprobata, opis, komentarz, recenzja, charakterystyka odpowiedzi.

W praktyce dydaktycznej należy zwrócić uwagę na trzy rodzaje ocen (Kupisiewicz 1996, Półturzycki 1998): **końcowe, etapowe i bieżące**. Wszystkie one powinny być stosowane **w łącznym zakresie treści i celów** kształcenia. Zarówno w dziedzinie zdobywania wiadomości, umiejętności jak i postaw uczniów na bieżąco, czy jako cząstkowe podsumowanie (oceny etapowe) a także w końcowej ocenie promocyjnej.

W projektowaniu efektywnych programów kontroli i oceny powinny nauczycielowi pomóc wskazówki:

- upewnij się, że istnieje zgodność między treścią nauczania a zadaniami sprawdzianu
- sprawdzaj często
- sprawdzaj wszystkie kategorie wyników (umiejętności, wiadomości, postawy)
- bądź sprawiedliwy i bezstronny
- wyraźnie objaśniaj, na czym polega egzamin i czym kierujesz się wystawiając ocenę.

Na pytanie „co sprawdzać i oceniać?” należy odpowiedzieć- treści nauczania opanowane przez uczniów (Niemierko 1991). Oznacza to, że sprawdzaniem obejmujemy treści planowane, to znaczy wszystkie cele poznawcze, rodzaje materiału i poziomy wymagań programowych. W tym celu dobieramy **reprezentacje** (próbę) danej treści do sprawdzenia wiadomości i umiejętności danego ucznia. Reprezentację należy wyważyć, tzn. proporcjonalnie ująć

wszystkie kategorie celów nauczania i działów materiału nauczania (tematów) na każdym poziomie wymagań. Ustalenie wymagań programowych obejmuje:

- wybór kryterium oceny
- powarstwowanie treści nauczania
- budowę skali ocen (stopni szkolnych)
- zastosowanie skali oceny w sprawdzeniu osiągnięć ucznia i przyporządkowanie mu oceny (stopnia).

W odniesieniu do realizacji programowych założeń wielostronnego kształcenia i wychowania fizycznego, kontrola ocena powinna obejmować nie tylko efekty pracy, ale również skuteczność podmiotowych działań ucznia z nią związanych. Oznacza to stopniowe wzbogacanie **zewnętrznej kontroli i oceny wewnętrzną samokontrolą i samooceną**. Punktem wyjścia planowania kontroli i oceny przez nauczyciela powinno być uwzględnienie czynności kontrolno-oceniających oraz samokontrolno-samooceniających powiązanych dążeniem i nauczyciela i ucznia do osiągania tych samych celów, lecz przez inną hierarchię zadań (Botwiński 1985). Nauczyciel jest postacią wiodącą, ale jego działania i działania nauczyciela są zintegrowane, chociaż same czynności kontrolno-oceniające i samokontrolno-samooceniające są od siebie niezależne.

Przedmiotem kontroli i oceny w procesie dydaktycznym winno być to, co było przedmiotem kształcenia i wychowania fizycznego w określonym okresie czasu.

Propozycja zadań kontrolno- oceniających z uwzględnieniem różnych form oceniania (Gula-Kubiszewska, Lewandowski, 2003)

Przedmiot kontroli i oceny	Parametry pomiarowe	Forma oceny
1. stan rozwoju fizycznego	wysokość ciała, masa ciała, pojemność życiowa płuc, wydolność układu krążenia, postawa ciała	opisowa
2. poziom sprawności motorycznej	zdolności kondycyjne: siła, szybkość, wytrzymałość, zdolności koordynacyjne: rytm, orientacja, szybkość reakcji, różnicowanie kinestetyczne, równowaga,	opisowa
3. poziom umiejętności w indywidualnych i zespołowych formach aktywności ruchowej	Umiejętności techniczne, taktyczne, rekreacyjne, utylitarne, zdrowotne, twórcze,	stopień



4. poziom sprawności organiza- cyjnej	organizacja zajęć ruchowych, rekreacyjnych w klasie, grupie rówieśniczej, dla własnego rozwoju	Stopień
5. wiadomości z zakresu kultury fizycznej	związane z budową ciała i jego obiektywnych potrzebach, rozwijania potencjału motorycznego, wydolności funkcjonalnej organizmu, wpływ środowiska na człowieka i przeciw- działanie jego negatywnym skutkom, sposoby kontroli sprawności fizycznej, higiena ogólna i osobista, profilaktyka i korekcja wad postawy, żywienie i dietetyka, higiena pracy i wypoczynku, bezpieczeństwo, pierwsza pomoc, organizacja i przepisy zawodów i imprez sportowo-rekreacyjnych, kultura zawodnika i kibica, historia i tradycje KF w Polsce i na świecie	Stopień
6. postawy wobec wartości ciała ( samodzielność działań w zakresie dbałości o ciało )	bieżące prowadzenie dzienniczka samokontroli i samooceny (DSiS ) – własne opinie o uzyskanych wynikach, samodzielność w prowadzeniu prób pomia- rowych związanych z rozwojem organizmu	stopień
7. postawy wobec zajęć ruchowych	aktywność na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych, frekwencja na zajęciach, przestrzeganie zasad i regulaminu,	Opisowa

Przystępując do projektowania systemu kontrolno-oceniającego nauczyciel powinien odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- 1/ co zgodnie z moim oczekiwaniem uczeń powinien umieć zrobić – **zakres zadania kontrolnego**
- 2/ w jaki sposób uczeń mógłby wykazać, że się nauczył – **kryteria oceny**
- 3/ jakie efekty zachowania ucznia uznaję za dowód, że się nauczył – **skala oceny**.

Dobrze zbudowany szkolny system oceniania powinien odpowiadać określonym kryteriom merytorycznym. Można wymienić sześć postulatów, które szczegółowo charakteryzują współczesne systemy oceniania (Muszkieta, 2004):

1. postulat: **użyteczność** – ocenianie powinno wskazywać, co jest najważniejsze dla uczniów w procesie uczenia się i być na to nakierowane;
2. postulat: **wspomaganie procesu uczenia się i nauczania** – ocenianie powinno wspierać i wzmacniać proces nauczania i uczenia się; ćwiczenia i zadania powinny

angażować uczniów a ocenianie stwarzać okazje do samooceny i podnoszenia jakości pracy ucznia.

3. postulat: **wielowątkowość** – w procesie oceniania powinno się stwarzać sytuacje, w których każdy uczeń będzie miał możliwości do zademonstrowania swej wiedzy i umiejętności. Należy przy tym pamiętać, że: (1) każdy uczeń może demonstrować swą wiedzę i umiejętności różnymi metodami i drogami, w różny sposób, mając prawo do wyboru; (2) uczniowie mają rozmaite doświadczenia środowiskowe, kulturowe, etniczne i socjalne, które mogą mieć znaczący wpływ na rozumienie problemów, ich rozwiązanie i uzasadnianie; (3) wyniki procesu oceniania powinny motywować uczniów do uczenia się na wyższych poziomach, ocenianie powinno dostarczyć informacji o tym, czego uczeń się już nauczył i o tym czego powinien się uczyć w najbliższej przyszłości, aby podnieść swoje kompetencje; (4) wszystkie osoby biorące udział w procesie oceniania powinny być w stanie zinterpretować wyniki, oceniać efektywność nauczania, zaplanować działania na przyszłość.
4. postulat: **otwartość** – każdy aspekt i faza oceniania powinny być dostępne dla wszystkich zainteresowanych i otwarte na proces analizy i weryfikowania. Otwartość oznacza, że: (1) nauczyciele są zaangażowani w każdy etap procesu oceniania, począwszy od planowania i budowy narzędzi, a skończywszy na wnioskowaniu; (2) uczniowie wiedzą, czego się uczą i czego będą się uczyć oraz czego się od nich oczekuje, aby mogli porównywać swoje osiągnięcia ze znanymi im standardami; (3) Standardy, a także inne dokumenty, są publikowane i znane szkołom, rodzicom, pracodawcom, środowisku; (4) przykładowe ćwiczenia, kryteria punktowania zadań, przykłady prac uczniów są publikowane i powszechnie dostępne; (5) wyniki badań i wnioski z nich wypływające są upowszechniane poprzez publikacje.
5. postulat: **pewność wnioskowania** – materiał zgromadzony w procesie oceniania powinien umożliwiać wysoką pewność wnioskowania co do umiejętności i kompetencji uczniów. Należy więc: (1) bazować na ćwiczeniach, które w sposób klarowny formułują oczekiwania w stosunku do wiedzy, umiejętności i postaw; (2) wykorzystywać różnorodne źródła informacji dotyczących umiejętności ucznia i różne formy notowania jego osiągnięć; (3) uprzedzać i eliminować ujemne wpływy różnych elementów; (4) stosować w nauczaniu ćwiczenia i problemy, które będą używane w procesie oceniania.
6. postulat: **spójność wewnętrzna** – każdy składnik systemu oceniania powinien być zgodny ze standardami nauczania, standardami oceniania, programem rozwoju szkoły.

Niezależnie od tego, czy ocenianie dokonywane jest przez nauczyciela, czy też osobę z zewnątrz powinna być zapewniona: (1) zgodność celów oceniania z programami nauczania; (2) zgodność testów, zadań i problemów z planem i celami oceniania; (3) możliwość stosowania ekspertyz w każdym momencie procesu oceniania.

Przystępując do budowania przedmiotowego systemu oceniania każdy nauczyciel, a raczej grupa nauczycieli jedнопredmiotowych, ma do dyspozycji trzy możliwości. Można przyjąć gotowe rozwiązanie (np. z publikacji, innej szkoły), można wybrane dobre rozwiązanie zaadaptować do warunków danej szkoły lub można zbudować własny – autorski system od p odstaw.

Ocena szkolna jest informacją o wyniku kształcenia wraz z komentarzem dotyczącym tego wyniku. Komentarz dotyczy zwykle: warunków uczenia się, sposobu uzyskania informacji o wyniku oraz poprawnej interpretacji wyniku, sposobu wykorzystania tej informacji w toku dalszego uczenia się (Niemierko 1999).

Ocenianie jest procesem i systemem, który ma wspomagać pracę nauczycieli i rodziców nad sprawnym i mądrym wchodzeniem w życie młodego pokolenia. Ocenianie ma pomóc uczniowi, a pomoc ta sprowadza się do takich aspektów, jak (Kosińska 2000):

1. Poznanie własnych możliwości – poddając się ocenianiu uczeń dowiadyuje się, jaki posiada zakres wiedzy z danej dziedziny, jakie musi nabyć umiejętności i co jeszcze powinien zrobić, aby podnieść swój poziom wiedzy. Wystawiając ocenę cyfrową, nauczyciel informuje, jakie miejsce w skali 1-6 uczeń zajmuje pod względem posiadanych umiejętności i wiadomości. Ta informacja jest rzetelna przy jednoczesnym stosowaniu komentarza do oceny cyfrowej i przy założeniu, że uczeń zna kryteria ocen na dany poziom.
2. Rozwój psychospołeczny – ocena ma wpływ na określenie siebie w stosunku do innych osób w tej samej grupie społecznej. Uczeń otrzymujący ocenę słowną i cyfrową kontroluje swój status ucznia w grupie rówieśniczej i może zmieniać go, sterując swoim procesem uczenia się, podnosząc kwalifikacje i kompetencje. Nadzieja na poprawę oceny może i powinna działać mobilizująco na zaangażowanie ucznia w naukę.
3. Budowanie właściwej motywacji – wystawienie i skomentowanie oceny przyczynia się do wzbudzenia nadziei, że może być lepiej przy spełnieniu określonych przez nauczyciela warunków oraz że poziom wiedzy, umiejętności i postaw plasuje się w

adekwatnym miejscu skali ocen szkolnych. Motywacja do nauki oparta jest zawsze na poczuciu zadowolenia i nadziei werbalizowanej przez osobę znaczącą i kompetentną czyli nauczyciela. Nieznaczący i niekompetentny, bez autorytetu nauczyciel nie będzie pozytywnie wpływał na motywację uczniów do nauki, do samorozwoju, do autokreacji.

4. Kształtowanie zainteresowań – odpowiedni komentarz do oceny, zachęcający ucznia do pracy nad własną karierą, może mieć decydujący wpływ na ukierunkowanie, rozwój i utwierdzenie zainteresowań związanych z danym przedmiotem, obszarem edukacyjnym.
5. Nabywanie wiedzy – stan wiedzy i umiejętności musi być co jakiś czas sprawdzany i oceniany, aby uczeń zdawał sobie sprawę z własnych możliwości predyspozycji oraz by mógł podnosić poziom swoich kwalifikacji i kompetencji w danym zakresie

Stopień szkolny jest symbolem (słownym, cyfrowym, literowym) spełnienia określonych wymagań programowych. Stopnie szkolne tworzą określonej długości skalę stopni szkolnych, która, jak każda skala pomiarowa, jest systemem symboli przedstawiających wyniki pomiaru (Niemierko 1999). Ocena ucznia z każdego przedmiotu powinna spełniać trzy funkcje:

- **dydaktyczną** (informacyjną, sterującą) – ocena ma być miernikiem wyników pracy ucznia, określać, na jakim poziomie występuje wiedza, umiejętności i postawy ucznia, jakie są w nich luki, co należy uzupełnić w przyszłości.
- **wychowawczą** (motywującą, aktywizującą) – poprzez ocenianie nauczyciel wpływa na sferę emocjonalną, wychowuje poprzez kształtowanie właściwych i pożądaných postaw i nastawień, rozwija zainteresowania nauką, pobudza wolę do samodzielnej pracy i brania odpowiedzialności za swój proces edukacyjny.
- **społeczną** – wskazuje miejsce ucznia w grupie społecznej (np. klasie). Ocena daje informację o tym, jaką pozycję w kategorii ucznia dobrego osiąga konkretne dziecko, jaka jest obecna sytuacja i jakie mogą być prognozy (przewidywania) na przyszłość.

Należy odpowiedzieć na dwa pytania: co oceniać (przedmiot oceny) i jak oceniać (kryteria i skala oceny).

Przedmioty i kryteria kontroli i oceny ucznia z wychowania fizycznego (Muszkiet 1998)

Przedmiot oceny (co oceniać?):	Kryteria i narzędzia oceny (jak oceniać?):
<p><b>1. Rozwój fizyczny:</b>                      - pomiary antropometryczne (wysokość ciała, masa ciała, obwody większych grup mięśniowych, fałdy skórno-tłuszczowe);                      - pomiary fizjologiczne (pojemność życiowa płuc, rytm oddechu, rytm tętna, wydolność pracy serca, ciśnienie tętnicze krwi);                      - postawa ciała (wady i odchylenia postawy ciała, proporcje, zakresy ruchów w stawach).</p> <p><b>2. Umiejętności:</b>                      - technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji (umiej. rekreacyjno-sportowe, ruchowe);                      - utylitarne;                      - organizacyjne (umiejętność organizacji czasu wolnego, zawodów sportowo-rekreacyjnych, sędziowanie, samokontrola).</p> <p><b>3. Sprawność fizyczna (psychomotoryczność):</b>                      - zdolności kondycyjne i koordynacyjne;                      - sprawność fizyczna związana ze zdrowiem (Heath-Related Fitness);                      - sprawność fizyczna związana z osiągnięciami (Performance-Related Fitness).</p> <p><b>4. Wiedomości o KF</b></p> <p><b>5. Postawy, nastawienia i zachowania:</b> (prozdrowotne, prosomatyczne), stosunek do wychowania fizycznego, aktywność, zaangażowanie, wartości.</p>	<p>- obserwacja; pomiary wykonywane przez higienistkę szkolną i lekarza (kontrola dokumentacji zdrowotnej ucznia); pomiary wykonywane samodzielnie przez uczniów i nauczyciela wf.</p> <p>- testy nauczycielskie zgodne z planem pomiaru osiągnięć uczniów w zakresie umiejętności ruchowych, organizacyjnych i utylitarnych; sprawdziany; organizacja zawodów i festynów rekreacyjno-sportowych; sędziowanie.</p> <p>- testy sprawności fizycznej (np. wg koncepcji „H-RF”: test YMCA, Eurofit, Fitnessgram, AAHPERD) i inne próby testowe.</p> <p>- sprawdziany; testy; odpowiedzi; prowadzenie zajęć; prowadzenie zeszytów, teczek, dzienniczków, itp.</p> <p>- obserwacja, udział w zawodach, festynach, przynależność do klubów i sekcji, działalność społeczna na rzecz np. UKS, SKS itp.</p>

Skuteczność pracy dydaktyczno-wychowawczej znacznie wzrasta przy wykorzystaniu elementów samokontroli i samooceny w procesie nauczania i uczenia się. Zwalnia to bowiem nauczyciela z obowiązku ciągłej kontroli nad wszystkimi jej zakresami, a umożliwia w wielu dziedzinach tylko doraźne, sporadyczne jej występowanie.

**Samokontrola i samoocena nie zastępują kontroli i oceny osiągnięć ucznia tylko je wzbogacają i dynamizują, a jednocześnie przyczyniają się do rozwinięcia pracy dydaktycznej, wychowawczej i organizacyjnej.**

Umiejętności kontroli i oceny własnej pracy jest jednym z warunków skutecznego przygotowania się do zajęć szkolnych, a także każdego skutecznego działania. Zadaniem szkół jest przygotowanie uczestników i absolwentów do należytej samokontroli własnej pracy i rzetelnej samooceny. W tej dziedzinie widoczne są jeszcze duże zaniedbania i duże potrzeby, ale bez urzeczywistnienia ich nie może być mowy o podniesieniu jakości pracy dydaktycznej i wychowawczej w szkołach (Pólturzycki 1998).

W procesie kształcenia dzieci w początkowym etapie edukacji decydującą rolę odgrywa ocena wystawiana przez nauczyciela. Wraz ze stażem ucznia w szkole następuje przeniesienie ciężaru oceniania na ucznia. Stosujemy coraz częściej samoocenę i samokontrolę. Samoocena i samokontrola ma w ostateczności doprowadzić do samokształcenia się wychowanka i przygotować go do życia dorosłego w określonym społeczeństwie i rodzinie.

Właściwie pojęta kontrola i ocena procesu wychowania fizycznego winna służyć:

- wdrażaniu uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej,
- wzmaganiu zainteresowania uczniów aktywnością ruchową,
- pozyskiwaniu przez nauczyciela i uczniów informacji o stanie procesu nauczania i uczenia się,
- obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów,
- podsumowaniu efektów pracy nauczyciela,
- zwiększeniu zainteresowania rodziców problemem zdrowia i stanu rozwoju fizycznego dzieci (Jeziński 1999).

Uwarunkowania oceniania (Muszkieta 1998):

<p><b>Po co?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diagnozowanie sprawności, umiejętności, wiedzy, postaw, zachowań, uwarunkowań społeczno-rodzinych dla właściwego programowania i planowania pracy dydaktyczno-wychowawczej;</li> <li>- informacja dla ucznia i rodziców;</li> <li>- motywowanie;</li> <li>- dla systematycznej samokontroli i samooceny</li> </ul>	<p><b>Kto?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauczyciel →</li> <li>- uczeń &gt;</li> <li>- uczeń →</li> <li>- uczeń →</li> <li>- nauczyciel →</li> </ul>	<p><b>Kogo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ucznia</li> <li>&gt; ucznia</li> <li>→ siebie</li> <li>→ nauczyciela</li> <li>→ siebie</li> </ul>
↑	↑	↑
↓	↓	↓
<p><b>Kiedy?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- systematyczne w ciągu semestru;</li> <li>- na zakończenie semestru;</li> <li>- na każdej lekcji (werbalnie, gestami);</li> </ul>	<p><b>Jak?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- testy nauczycielskie;</li> <li>- testy sprawności fiz.;</li> <li>- obserwacja;</li> <li>- system punktowy;</li> <li>- sprawdziany i odpowiedzi;</li> <li>- samoocena i samokontrola (dzienniczki, karty samooceny);</li> <li>- prowadzenie fragmentów lekcji;</li> <li>- organizacja zajęć, zawodów, itp..</li> <li>- udział w zawodach;</li> </ul>	<p><b>Co?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- postawy, zachowania;</li> <li>- aktywność, frekwencja;</li> <li>- wiadomości;</li> <li>- umiejętności;</li> <li>- sprawności;</li> <li>- rozwój fizyczny;</li> <li>- postępy i stan;</li> </ul>

## METODY I FORMY OCENIANIA W PROCESIE EDUKACYJNYM

(Pólturzycki 1999)

METODY OCENIANIA	Formy oceniania
<p>TRADYCYJNE: metody kontroli połączone z oceną (nie mają obliczonych i przygotowanych kryteriów i miar ocen, określa się je w trakcie odbywanej kontroli):</p> <ol style="list-style-type: none"><li>12. kontrola ustna</li><li>13. kontrola pisemna</li><li>14. praca z książką</li><li>15. zajęcia i ćwiczenia praktyczne (sprawdzian umiejętności)</li><li>16. analiza pomocy naukowych</li><li>17. kontrola graficzna</li><li>18. praca pisemna z obroną</li><li>19. referaty i odczyty</li><li>20. system zaliczeń</li><li>21. obserwacja</li><li>22. testy pedagogiczne</li></ol> <p>MASOWEJ I TECHNICZNEJ KONTROLI (posiadają ścisły system oceniania – pkt):</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. testy , szablony, wzorniki</li><li>2. karty perforowane</li><li>3. maszyny dydaktyczne</li><li>4. układy sygnalizacyjne</li></ol>	<p>Ze względu na organizację:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. indywidualna</li><li>5. frontalna</li><li>6. kondensacyjna</li></ol> <p>ze względu na sposób dokumentowania:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. formalne – stopień (nota szkolna)</li><li>2. nieformalne:<ul style="list-style-type: none"><li>- stopnie pozorne (dobrze – źle, zaliczone – niezaliczone)</li><li>- plusy, minusy</li><li>- wyrażenia zastępujące stopnie (świetnie, doskonale...)</li><li>- potwierdzenia lub zaprzeczenia (tak, nie)</li><li>- aprobata (wystarczy) lub dezaprobata (wystarczy)</li><li>- komentarz, opis, recenzja, charakterystyka</li><li>- punkty</li><li>- wyrażenia dwuznaczne (no.no., może to prawda...)</li></ul></li></ol>

### Dekalog oceniania osiągnięć uczniów (Muszkieta 1998):

1. Uczeń jest podmiotem wszelkich działań nauczyciela.
2. Stosuj czytelne, obiektywne i sprawiedliwe kryteria oceny ucznia. „Lepsze są najgorsze kryteria niż ich brak”. Na pierwszej lekcji w nowym roku szkolnym zapoznaj uczniów ze swoimi wymaganiami i kryteriami kontroli i oceny.
3. Aby coś sprawdzić i ocenić najpierw należy tego nauczyć.
4. Oceniając umiejętności, psychomotoryczność i wiadomości miej na uwadze stan bieżący (poziom), a przede wszystkim postęp ucznia.
5. Sprawdzając poziom sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (techniczno-taktycznych) uwzględniaj różne predyspozycje i stan rozwoju

psychofizycznego, emocjonalnego, intelektualnego i motorycznego każdego ucznia.

6. Ocena z pomiarów komponentów sprawności fizycznej ucznia nie może decydować o ocenie końcowej z wychowania fizycznego.
7. Każdy uczeń zasługuje na ocenę co najmniej dobrą z wychowania fizycznego i każdy może otrzymać ocenę celującą.
8. Nie używaj ocen do karania ucznia.
9. Staraj się unikać ocen niedostatecznych i dopuszczających z wychowania fizycznego. Wyższa ocena motywuje, zaniżona powoduje negatywną motywację.
10. Naucz ucznia samooceny i samokontroli własnych umiejętności, sprawności, wiedzy, rozwoju psychofizycznego, zachowań i postaw, które są bardziej celowe i efektywne w procesie kształcenia i wychowania.



# SAMOWIEDZA UCZESTNIKA KULTURY FIZYCZNEJ

## samowiedza (self – concept)

Według Reber'a to

„ogół poglądów jednostki na własny temat,  
na tyle wierny i kompletny, na ile ją stać„.

W przeciwieństwie do poczucia własnej  
wartości ( które ma charakter oceniający) w  
samowiedzy ważna jest strona opisowa.

W psychologicznym znaczeniu **samowiedza**  
**wiąże się z indywidualnym wizerunkiem**  
**samego siebie.**

## składniki samowiedzy według Kozielskiego

### SAMOWIEDZA

SĄDY	SĄDY	SĄDY O	SĄDY O REGUŁACH	SĄDY O REGUŁACH
OPISOWE <b>SAMOOPIS</b>	WARTOŚCIUJĄCE <b>SAMOOCENY</b>	STANDARDACH OSOBISTYCH	GENEROWANIA WIEDZY O SOBIE	KOMUNIKOWANIA WIEDZY O SOBIE <b>SAMOPREZENTACJA</b>

Składniki samowiedzy można ująć w dwie kategorie:

- elementy względnie statyczne: sądy opisowe, samooceny, sądy o standardach osobistych,
- składniki dynamiczne: sądy o regułach generatywnych i sądy o regułach komunikowania wiedzy.

## SĄDY OPISOWE (SAMOOPIS)

- na temat siebie stanowią istotny element obrazu własnej osoby, dotyczą cech wyróżniających jednostkę z otoczenia (cechach dystynktywnych), takich jak: miejsce urodzenia, pochodzenie, wiek itp.
- Cechy dystynktywne (również rzadkie, mało prawdopodobne) są najbardziej informacyjne, dlatego jednostka formułuje o nich sądy. Prowadzona przez ucznia samocharakterystyka nie powinna zawierać samooceny siebie i swoich osiągnięć.

## SĄDY WARTOŚCIUJĄCE (SAMOOCENY)

- dotyczą cech specyficznych człowieka, takich jak:
- właściwości fizyczne (wygląd, zdrowie itp.)
- cechy osobowości (zdolności twórcze, dojrzałość emocjonalna, struktura motywacji itp.)
- stosunki z innymi ludźmi (miejsce w rodzinie, atrakcyjność społeczna itp.)
- Samooceny są rodzajem sądów wartościujących
- Samoocena (self-appraisal) może oznaczać „poczucie własnej wartości”
- Według Rebera samoocenie się (self-evaluation) polega na samoszacowaniu (self-rating), a więc jest nim każda ocena samego siebie. Wiąże się z więc z dostarczaniem informacji o samym sobie. Samoocena może oznaczać również postawę wobec samego siebie, wobec własnych możliwości oraz innych cech wartościujących społecznie
- samoocena zależy od subiektywnej oceny i emocjonalnego stosunku do własnych cech. Może więc być pozytywna lub negatywna.

Samoprezentacja:

- Zależy od sytuacji społecznych, od celów, do których człowiek dąży
- Zależy od reguł komunikowania wiedzy o sobie. Zbiór tych reguł jest bardzo zróżnicowany, gdyż w różnych okolicznościach ludzie zakładają „różne maski”.
- Nauczyciele chcąc dotrzeć do prawdziwych sądów opisowych, samooceni i standardów osobistych powinni najpierw wykryć reguły komunikacji stosowane przez ucznia. One pozwolą przejść od wiedzy „powierzchniowej” do „samowiedzy głębokiej”.
- Sądy o regułach generatywnych są bardzo złożone (pewien rodzaj metawiedzy). Znają je ludzie zdolni do autorefleksji
- Sądy o regułach komunikowania wiedzy są proste, gdyż łatwiej jest wiedzę komunikować niż ją tworzyć

### **Ocena umiejętności planowania samodzielnej pracy**

(Guła-Kubiszewska, Lewandowski 2007)

Organizowanie indywidualnej pracy uczniom powinno wiązać się z rozpoznaniem ich uzdolnień, zainteresowań i potrzeb, a dobór tematu tej pracy winien wynikać z programu kształcenia. Samodzielna praca może przebiegać w odpowiednio zorganizowanych sytuacjach dydaktycznych w czasie zajęć lub może być realizowana w ramach pracy domowej. Niezbędne do wykorzystania niezbędne źródła wyszukiwania informacji (książki, zeszyty ćwiczeń, aparatura, zbiory potrzebnych przedmiotów) powinny być łatwo dostępne na terenie szkoły lub w warunkach pracy domowej. Indywidualna praca uczniów organizowana jest ze względu na różnice między nimi, w związku z czym w różnym zakresie będą oni wymagali kierowania ze strony nauczyciela. Niektórzy uczniowie sami bardzo dobrze radzą sobie z pracą samodzielną, inni natomiast oczekują pomocy lub zachęty. Bardzo ważnym działaniem nauczyciela przy planowaniu samodzielnej pracy ucznia jest przeprowadzenie trafnej oceny poziomu radzenia sobie przez ucznia z planowaniem własnej pracy.

**Nauczyciel powinien ocenić ucznia ze względu na poziom niezależności w planowaniu samodzielnej pracy w zakresie umiejętności:**

1/ zdefiniowania sobie tematu

2/ określenia koniecznych pomocy naukowych

3/ wyznaczenia następstwa poszczególnych kroków uczenia się

4/ ustalenia realnych terminów wykonania pracy.

Na podstawie uzyskanych informacji nauczyciel określa uczniowi, na jakim poziomie samodzielności będzie realizował wyznaczone zadania.

**Wyróżnia się trzy kategorie przygotowania samodzielnej nauki:**

- poziom wymagający kierowania
- poziom wymagający współpracy
- poziom rzeczywiście niezależny.

**Poziom wymagający kierowania.** Na tym poziomie umieszczamy ucznia, który nie potrafi określić sobie tematu pracy, nie potrafi wskazać niezbędnych do nauki pomocy ani wyodrębnić kolejnych zadań do realizacji. Nie radzi także sobie z określeniem czasu potrzebnego na wykonanie samodzielnej pracy. W tym przypadku nauczyciel proponuje wszystkie działania i podejmuje decyzje pozwalające na kierowanie pracą ucznia.

**Poziom wymagający współpracy.** Na tym poziomie umieszczamy ucznia, jeżeli ma pomysł na wybór tematu, wymieni część potrzebnych mu pomocy naukowych, umie wyodrębnić zadania (ale nie umie ustalić kolejności tych działań) i ma wyobrażenie czasu potrzebnego ich na realizację (jednak ma problemy z dokładnym określeniem limitów czasowych).

**Poziom rzeczywiście niezależny.** Umieszczamy tu ucznia, który nie ma problemów z określeniem celu pracy, umie sporządzić pełną listę potrzebnych pomocy do realizacji zadania i wyszczególnić w odpowiedniej kolejności cząstkowe etapy pracy. Również dobrze umie rozplanować czas potrzebny na jej wykonanie.

Ocenę uczniowskich umiejętności planowania samodzielnej pracy powinien nauczyciel dokonać przez zapisanie odpowiedzi ucznia na pytania odnoszące się do wymienionych czterech zakresów samodzielności uczenia się. W tym celu nauczyciel może posłużyć się arkuszem wg propozycji E. Perrott pt. „Ocena poziomu niezależności w planowaniu”.

**Zmodyfikowany arkusz „Ocena poziomu niezależności w planowaniu”**

Etap	Procedura	Przykład pytania
1. Określenie tematu	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zadaj pytanie ogólne i szybko oceń</li><li>2. <i>Gdy</i> uczeń odpowie <i>nie wiem</i>, zaproponuj własny temat</li><li>3. Jeśli to konieczne zadaj pytanie bardziej szczegółowe, aby rozbudować temat</li><li>4. Jeżeli ocena nowych pomysłów jest negatywna, sam zaproponuj temat szczegółowy</li></ol>	<p><i>Czego chciałbyś się samodzielnie nauczyć?</i></p> <p><i>Może czegoś o sposobach oceny sprawności motorycznej?</i></p> <p><i>Sprawność motoryczna to temat obszerny, jakim fragmentem tego tematu chciałbyś się zająć?</i></p> <p><i>Wiem, że interesujesz się biegami długimi (maratonem). Może spróbujesz dowiedzieć się, w jaki sposób możemy mierzyć zdolności wytrzymałościowe?</i></p>

2. Wyszczególnienie pomocy naukowych	1. Zadaj pytanie ogólne i szybko oceń 2. Jeśli to konieczne, zadaj pytania bardziej szczegółowe, by pomóc uczniowi rozbudować pomysł 3. Oceń trafność nowych pomysłów	<i>Z czego mógłbyś skorzystać, aby samemu odpowiedzieć na pytania?  Mówisz, że książki i internet. Jakie książki i jaką stroną internetową masz na myśli?</i>
3. Określenie następstw poszczególnych czynności w trakcie uczenia się	1. Zadaj pytanie ogólne i szybko oceń 2. Jeśli to konieczne, zadaj pytania bardziej szczegółowe, by pomóc uczniowi rozbudować pomysł 3. Oceń trafność nowych pomysłów	<i>Powiedz, co będziesz kolejno robił w trakcie rozpoznawania tego tematu?  Zastanów się, od czego należy zacząć studiowanie tematu pomiaru zdolności wytrzymałościowych? Jaki będzie pierwszy krok?</i>
4. Określenie realistycznych terminów	1. Zadaj pytanie ogólne i szybko oceń 2. Jeśli to konieczne, zadaj pytania bardziej szczegółowe, by pomóc uczniowi rozbudować pomysł 3. Oceń trafność nowych pomysłów	<i>Ile, wg ciebie, potrzebujesz czasu na wykonanie tej pracy? Sądziś, że miesiąc. Czy możesz wyjaśnić, dlaczego ta praca zabierze ci tyle czasu?</i>

Odpowiedzi ucznia będą dla nauczyciela wskazówkami do określenia poziomu niezależności, które należy zapisać w „Przewodniku oceniania”.

### „Przewodnik oceniania: poziom niezależności w planowaniu” wg E. Perrott:

Nazwisko ucznia:		
1. Umiejętność określania tematu	Poziom wymagający kierowania	
	Poziom wymagający współpracy	
	Poziom rzeczywistoście niezależny	
2. Umiejętność wymieniać pomocy naukowych	Poziom wymagający kierowania	
	Poziom wymagający współpracy	
	Poziom rzeczywistoście niezależny	
3. Umiejętność wyszczególniania kroków uczenia się	Poziom wymagający kierowania	
	Poziom wymagający współpracy	
	Poziom rzeczywistoście niezależny	
4. Umiejętność określania realizacji terminów	Poziom wymagający kierowania	
	Poziom wymagający współpracy	
	Poziom rzeczywistoście niezależny	

### Planowanie samodzielnej pracy ucznia.

Przygotowując ucznia do samodzielnej pracy należy ułożyć mu plan działania. Istnieje siedem głównych etapów planowania:

- 1. Określenie, czego uczeń będzie się uczył**
- 2. Opisanie, jak uczeń wykaże, czego się nauczył**
- 3. Wymienienie pomocy naukowych, jakich uczeń użyje**
- 4. Określenie kolejnych kroków w procesie uczenia się**
- 5. Zaplanowanie punktów kontrolnych, na których uczeń otrzymywałby informację zwrotną i gdzie odbywałoby się sprawdzenie jego postępów**
- 6. Ustalenie terminów wykonania pracy**
- 7. Wymyślenie czynności, jakim powinien poświęcić się uczeń zaraz po realizacji pracy samodzielnej.**

Ustalony plan pracy dostosowany jest do poziomu niezależności ucznia; aktywność nauczyciela dominuje na poziomie pierwszym- wymagającym kierowania i zmniejsza się na kolejnych poziomach na rzecz aktywności ucznia. Każdy uczeń otrzymuje dokładny zapis precyzyjnie określonych działań, dostosowany do jego możliwości intelektualnych.

### **Etap 1. Określenie, czego uczeń będzie się uczył**

Nauczyciel z planu pracy dla klasy wybiera te zadania, które mają być wykonane przez ucznia samodzielnie na lekcji lub w czasie pozalekcyjnym (jako zadanie domowe) i określa wraz z wychowankiem, czego ma się nauczyć. Należy przedstawić planowany problem wiedzy lub umiejętności w konkretnej formie. Przykład dokładnego określenia: „Opisać sposób pomiaru sprawności motorycznej testem „Eurofit” (forma ogólnikowa: pomiar sprawności motorycznej).

### **Etap 2. Określenie, w jaki sposób uczeń wykaże, że się nauczył**

Nauczyciel, w słowach mających praktyczne znaczenie, planuje formę zaliczenia zadania. Może to być przygotowanie zestawu ćwiczeń, napisanie sprawozdania, zbudowanie modelu, sporządzenie mapy, wykresu, przygotowanie tekstu, wygłoszenie referatu dla klasy, itp. Trzeba też uzgodnić z uczniem możliwy do realizacji standard wykonania, np. zestaw pięciu ćwiczeń kształtujących siłę mięśni brzucha, plansze z rysunkami ćwiczeń i opisem ich wykonania, opis wykonany na komputerze zawierający podstawowe zasady treningu siłowego z wykresami lub tabelami. W przypadku testu pisemnego może to być np. 8 odpowiedzi poprawnych na 10 pytań.

### **Etap 3. Wymienienie pomocy naukowych, jakich uczeń użyje**

Samodzielna praca pozwala uczniowi rozszerzyć liczbę powszechnie stosowanych pomocy naukowych (książki, przybory do ćwiczeń) o nowe, bardziej zróżnicowane i niekonwencjonalne. Należy podać wszystkie pomoce dostępne w klasie i poza nią. Rodzaje pomocy do nauki:

- książki niebeletrystyczne (encyklopedie, słowniki...)
- beletrystyka (powieści oparte na faktach, mity, legendy...)
- książki i zeszyty ćwiczeń (programowe)
- materiały drukowane typu gazety, broszury, mapy
- materiały audiowizualne (kasety video, CD-R, slajdy, filmy, programy telewizyjne..)
- aparatura (słoiki, kolby, zlewki, skakanki, hantle..)
- materiały konstrukcyjne (drzewo, klocki, kapsle, tkaniny...)
- zbiory przedmiotów (modele-zabawki, kolekcje kart zawodników, modele ludzkiego oka lub mózgu...)
- wycieczki i obserwacje dokonywane poza szkołą
- dyskusje i wywiady
- materiały stymulujące (obrazki, wykresy, żywe zwierzęta...)
- samodzielne badanie zjawisk w toku (zaproszenie kogoś z zewnątrz...)

Nauczyciel określając wspólnie z uczniem listę potrzebnych pomocy naukowych powinien mieć na uwadze dostępność do nich i powinien upewnić się, że uczeń wie, jak się nimi posługiwać.

#### **Etap 4. Określenie kolejnych kroków uczenia się**

Nauczyciel opisuje sposób postępowania ucznia zgodnie z logicznym następstwem działania. Musi uwzględnić wszystkie kroki konieczne do realizacji celu (zadania trudne podzielić na kroki łatwiejsze). Kolejne kroki w procesie uczenia się powinny być określone logicznie. Ważne jest, aby zaangażować ucznia do podejmowania wielu różnych działań, zwłaszcza czynności innych niż czytanie i pisanie. Czynności nowe i nietypowe rozwijają pomysłowość uczniów i poszerzają ich doświadczenia edukacyjne.

#### **Etap 5. Ustalenie punktów kontrolnych**

Nauczyciel ustala miejsca, w których uczeń będzie otrzymywał informacje zwrotne o swoich osiągnięciach. Etap ten nazywa się ustalaniem tzw. punktów kontrolnych. Na punkcie kontrolnym uczeń będzie otrzymywał pozytywne wzmocnienia lub zostanie ostrzeżony w razie pojawienia się problemów. Pozwoli to na podjęcie środków zaradczych. Informacja zwrotna powinna wystąpić po każdym istotnym kroku nauki. Konieczne jest użycie różnorodnych metod kontroli w celu uzyskania sprzężenia zwrotnego, które skutecznie będzie podtrzymywało motywację ucznia do kontynuowania samodzielnej pracy. Szybką i wartościową informację o postępach pracy ucznia może nauczyciel uzyskać stosując wskazane przez E. Perrott techniki sprzężenia zwrotnego (46, s. 125):

- użycie pomocy naukowych
- pomoc ze strony innych uczniów
- testy
- radzenie się innych dorosłych niż nauczyciel
- zaznaczenie wykonanej pracy na planie
- skonsultowanie pracy z nauczycielem.

#### **Etap 6. Ustalenie terminów**

Ustalenie terminów samodzielnej pracy ma na celu nauczyć ucznia pracy w pewnych ramach czasowych i pozwala nauczycielowi orientować się o postępach uczniowskiego działania. Terminy muszą być dostosowane do tempa pracy ucznia i pozwalają nauczycielowi na zdobycie wartościowych informacji na temat szybkości, z jaką uczeń może pracować. Terminy powinny być powiązane z kolejnymi krokami podejmowanymi przez ucznia podczas realizacji planu pracy. Powinny określać cały czas przeznaczony na samodzielne działania, ostateczny termin zaliczenia oraz terminy wynikające z zaplanowanych kroków. Rozmiar zadania oraz umiejętność samodzielnej pracy powinny decydować o tym, ile nauczyciel wprowadzi dla ucznia terminów pośrednich.

#### **Etap 7. Czynności po zrealizowaniu projektu**

Na tym etapie nauczyciel powinien potrafić przewidzieć działanie, które uczeń powinien zaraz podjąć, gdy tylko zakończy swą pracę. Uczeń powinien dokładnie wiedzieć, co ma robić, czekając na skontaktowanie się z nauczycielem. Zajęcia podjęte po zakończeniu samodzielnej pracy powinny być różne w porównaniu z tymi, które uczeń robił wcześniej. Uczeń powinien zająć się czymś, na co ma ochotę, co sprawia mu przyjemność. Może to być obejrzenie filmu, słuchanie muzyki, malowanie, modelowanie, spacer...

Podsumowując, należy jeszcze raz podkreślić, że w praktyce szkolnej, ucząc młodego człowieka samodzielności działania nauczyciel jest zobowiązany:

- starannie przygotować treści programowe, które będą możliwe do zrealizowania indywidualnie lub w małych grupach

- zaplanować pracę ucznia tak, aby wykonywana była na lekcjach i poza nimi (ustalić, które zadania w jakiej formie)
- dla wybranych tematów, wraz z uczniami, zapisać sposoby i terminy zaliczenia pracy
- zaplanować, jak powiązać wyniki pracy samodzielnej z zadaniami kontynuowanymi w klasie.

Nauczycie sam, lub razem z uczniem, przygotowuje plan samodzielnej pracy ucznia w postaci arkusza, który można nazwać „Przewodnikiem planowania”.

## ARKUSZ PLANOWANIA SAMODZIELNEJ PRACY UCZNIĄ

### Przewodnik planowania

1. **Określenie, czego się będzie uczeń uczył**
2. **Opisanie, jak uczeń wykaże, czego się nauczył**
3. **Wymienienie pomocy naukowych, jakich uczeń użyje**
4. **Określenie kolejnych kroków w procesie uczenia się**
5. **Zaplanowanie punktów kontrolnych, na których uczeń otrzymywałby informację zwrotną i gdzie odbywałoby się sprawdzenie jego postępów**
6. **Ustalenie terminów wykonania pracy**
7. **Wymyślanie czynności, jakim powinien poświęcić się uczeń zaraz po realizacji pracy samodzielnej.**

1. Nazwisko i imię ucznia ..... data .....
2. Poziom niezależności w planowaniu .....  
Temat ..... Pomoce naukowe .....
3. Etapy nauki ..... Terminy .....

Opisz 7 etapów planowania i wszystkie niezbędne uwagi do każdego etapu.

Etap I: .....

Etap II: .....

Etap III: .....

Etap IV: .....



Etap V: .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
Etap VI: .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
Etap VII: .....  
.....  
.....  
.....

**DOKUMENTOWANIE OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ**  
**– NARZĘDZIA POMIARU SAMOWIEDZY**  
(Guła-Kubiszewska, Lewandowski 2007)

Chcąc zainteresować dzieci i młodzież działalnością ukierunkowaną na samokontrolę i samoocenę, a tym samym na wybrane elementy struktury samowiedzy należy tak dobierać stawiane przed wychowankiem treści i zadania, aby umożliwić mu odkrywanie i poznawanie siebie. Najprostszym a zarazem stosunkowo uniwersalnym narzędziem, które stosować można w różnych grupach wiekowych jest:

**1. Karta samokontroli i samooceny** – stosowana może być od najmłodszych klas szkoły podstawowej. Zawarte na niej informacje dostosowane muszą być do wiedzy i umiejętności uczniów a dotyczyć mogą wybranych parametrów: stanu rozwoju fizycznego, poziomu sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych, wiedzy na temat higieny, zdrowia, bezpieczeństwa, przepisów zabaw i gier itp. wykorzystywana przez nauczyciela karta może być opracowana samodzielnie przez uczniów lub przygotowana przez nauczyciela. Zawarte na niej narzędzia służące do samooceny powinny być rzetelne, a wiedza, którą posiada uczeń powinna mu umożliwiać właściwą interpretację dokonanego pomiaru (samokontroli). Karta może dotyczyć jednego elementu, który podlega samoocenie (np. tylko wskaźników rozwoju fizycznego, przepisów gry w piłkę siatkową) lub kilku wybranych i logicznie ze sobą połączonych zagadnień.

Format i wygląd karty uzależniony powinien być od jej przeznaczenia, wieku ucznia oraz tego, czy będzie z niej korzystał:

- przez dłuższy okres czasu (cykl lekcji),
- tylko w czasie jednej lekcji,
- w domu.

Może więc być wielkości kartki z zeszytu lub plakatu (format A-0) wiszącego w pokoju ucznia lub tablicy zawieszanej w klasie, na której uczniowie samodzielnie wpisują uzyskane w testach i sprawdzianach wyniki, rekordy, pomiary i opanowane kompetencje.

**2. Dzienniczek samokontroli i samooceny** – stosowany może być w uproszczonej formie od pierwszej klasy szkoły podstawowej. Jest to rozbudowana wersja karty samooceny i samokontroli, najczęściej formatu zeszytowego. Znajdować się w nim mogą różnego rodzaju testy umiejętności ruchowych i pomiary służące do poznania wybranych parametrów sprawności motorycznej i morfofunkcjonalnej ciała oraz różnego rodzaju pytania i testy, które pozwalają mu skontrolować i ocenić samodzielnie swoją wiedzę i nastawienia (postawy) wobec kultury fizycznej [m.in. 17; 18; 19; 19; 20; 21; 27; 28; 57]. Najlepiej, gdy zawarte w dzienniczku treści są skorelowane z realizowanym przez nauczyciela wychowania fizycznego programem kształcenia i wychowania [np. 17; 18; 19; 20;]. Dzienniczek może również funkcjonować niezależnie od realizowanego w szkole programu nauczania.

Bardziej rozbudowaną i przeznaczoną dla uczniów klas starszych (gimnazjum i liceum) formą służącą do samokontroli i samooceny jest kalendarz aktywności ruchowej.

**3. Kalendarz aktywności ruchowej** – podstawową ideą kalendarza jest umożliwienie uczniowi śledzenia (kontrolowania i oceniania) w sposób zaplanowany i logiczny zmian zachodzących w jego rozwoju fizycznym, poznawczym, psychomotorycznym i morfofunkcjonalnym przez cały rok kalendarzowy. W kalendarzu oprócz uwzględnionych w poszczególnych miesiącach sprawdzianów, prób i testów znajdować się mogą dodatkowo różnego rodzaju informacje i zadania motywujące ucznia w poszczególnych miesiącach do podejmowania samodzielnych działań związanych z celową pracą nad sobą (np.: informacje na temat treningu zdrowotnego, norm rozwojowych, wydolności organizmu itp.). Zawarte w kalendarzu tabele powinny umożliwiać uczniowi obserwacje i analizowanie wybranych elementów przez cały rok.

**Karta, dzienniczek oraz kalendarz samokontroli i samooceny** jako pomoce dydaktyczne powinny być wprowadzane przez nauczyciela do zajęć szkolnych w sposób planowy i przemyślany. Mogą być zaplanowane i wykonane przez nauczyciela lub we współpracy z uczniami, albo samodzielnie przez samych uczniów.

Innego rodzaju narzędziami, które spełniają podobne funkcje, jak te opisane powyżej, a które naszym zdaniem należy wykorzystywać w czasie realizacji programu szkolnego wychowania

fizycznego są: karta osiągnięć ucznia, portofilo, inwentarze i przeglądy, autoprezentacje – listy i konsultacje.

**4. Karta Osiągnięć Ucznia** została obligatoryjnie wprowadzona przez Departament Oświaty i Nauki w Angli w ogólnokrajowy program kształcenia [10]. Zamierzeniem było rejestrowanie osiągnięć uczniów lub cech osobistych wykraczających poza wyniki egzaminów.

Cechy KOU:

- Jest bieżąca i kumuluje osiągnięcia uczniów programowe lub poza programowe
- Jest wynikiem dyskusji między nauczycielami a uczniami
- Zawiera identyfikowane dane pochodzące z różnych źródeł
- Rejestruje sukcesy i pozytywne dokonania
- Ma angażować i motywować uczniów, podnosić ich samoświadomość, poczucie własnej wartości i pewność siebie.

Treści KOU zawierają:

1. osiągnięcia i cele specyficzne dla danych przedmiotów, np. w sferze wiedzy, pojęć, umiejętności i postaw (w zakresie ogólnokrajowego programu nauczania i poza nim, zarówno wiążącego się z nagrodą, jak i nie) wraz z próbkami prac
2. osiągnięcia i cele interdyscyplinarne, np. w sferze wiedzy, pojęć, umiejętności i postaw
3. umiejętności i osiągnięcia osobiste i społeczne
4. inne doświadczenia i osiągnięcia (w tym wydarzenia, nagrody, zainteresowania i podejmowane czynności)
5. osobiste stwierdzenia napisane przez ucznia.

W większości wypadków treść kart jest podobna i obejmuje:

- Stronę wprowadzającą do KOU, nakreślającą jej ogólne cele i treść oraz wymieniającą osoby, które kartę współtworzą
- Stronę zawierającą informacje faktograficzne (nazwisko, imię ucznia, adres i datę urodzenia, poprzednią szkołę, kursy, frekwencję, punktualność...)
- Stronę na osiągnięcia programowe wraz ze stopniami, ocenami, nagrodami i komentarzem
- Stronę na osiągnięcia ogólne, doświadczenia i zainteresowania

- Historię zatrudnienia, w tym prace społeczne
- Stronę na plan pracy, która może zawierać stwierdzenia uzgodnione przez ucznia, nauczyciela i rodziców
- Stronę na stwierdzenia osobiste (komentarze na własny temat, na temat zainteresowań, zajęć, które dały dużo zadowolenia, oczekiwanych wydarzeń)
- Próbki prac
- Stwierdzenia nauczyciela klasowego/ dyrektora i rodziców.

## 5. Portfolio

Portfolia (zbiór najlepszych prac i dowodów osiągnięć) pokazują uczniom konkretną metodę, jak nauczyć się wartościowania własnej pracy [42]. Dają uczniom prawo wyboru materiałów, które mają być umieszczone w portfolio, co zmusza ich do przyjrzenia się własnej pracy w nowej perspektywie.

Mają szerokie zastosowania na wszystkich poziomach nauczania. Wzbogacają tradycyjny sposób testowania oraz zachęcają do nauki opartej na autoregulacji niedostępnej w tradycyjny sposób.

Wybór materiałów do Portfolio:

- należy określić takie wymiary pracy uczniów, którym przypisują rzeczywistą wartość. Wyznacza się wymiary jakiegoś zakresu nauki tak, aby otrzymać wskaźniki postępu, które będą zamierzone i ocenione. Mają one być włączone w opracowany system oceniania.

Powstała **Karta ocen** jest podstawą określenia różnych **świadectw** pracy ucznia, które będą umieszczane w Portfolio. Należy wyznaczyć różne **Kategorie** zachowań i umiejętności będące zakresem oceny nauczyciela i wyznaczyć **wskaźniki rozwoju ucznia**.

- Należy wyznaczyć 3 zakresy – **świadectwa**:

**Świadectwo Osiągnięcia** – zawiera opowiadania, sprawozdania, listę przeczytanych książek, inne ukończone przykłady pracy

**Świadectwo Postępowania** – szkice na brudno, ocena metod postępowania, obserwacje nauczyciela dotyczące nauki zachowań uczniów

**Świadectwo Percepcji** – własne opinie uczniów na temat swoich postaw, motywacji i postępów

- Należy określić sposoby stymulacji uczniowskiej samooceny poprzez portfolio: tworzenie przez uczniów, dobór prac, ocena samego siebie.

W portfolio uczeń umieszcza nie tylko najlepsze prace, ale również te słabsze. W celu ukierunkowania sposobu analizowania swojej pracy należy przedstawić **arkusz – dlaczego to mi się podoba?** Uczeń wypowiada się na temat tego, co jest godne uwagi w wybranej pracy. Może to być: wysiłek włożony w jej wykonanie, dowód opanowania nowej umiejętności, metoda działania, wyraz dumy z jej wykonania, dowód poprawy na jakimś polu.

Materiały mogą być układane: – chronologicznie

– tematycznie

– według preferencji ucznia.

Uczeń świadomie zbiera i porządkuje materiały – można tworzyć spis treści lub osobne teczki dla poszczególnych dziedzin.

Sprawdzanie portfolio może być prowadzone dowolnie lub w ustalony **system przeglądów portfolio** – np. Klasowy Dzień Portfolio. Inne prace mogą być zbierane w Domowym Portfolio, które stanowi uzupełnienia i jest sposobem sprawdzania bieżącego przez rodziców.

Ocena i analiza portfolio może przebiegać według **Arkusza Sumarycznego Portfolio** – w nim swoje uwagi zapisuje nauczyciel i uczeń. Pełni on funkcję przewodnika podczas konsultacji między nauczycielem i uczniem. Nauczyciel wypełnia Arkusz Sumaryczny określając mocne i słabe strony ucznia.

Uczeń zamieszcza swój komentarz na temat swoich osiągnięć i niepowodzeń.

## **6. Inwentarze i Przeglądy**

Na inwentarz mogą składać się próbki prac uczniów lub opisy ogólnych strategii, nawyków, zainteresowań i postaw [42]. Nauczyciel sam dostosowuje zestaw pozycji i kolumn tabeli do poziomu klasy. Samoocena oparta na pytaniach inwentarza ma dla nauczyciela szczególną wartość na początku roku szkolnego. Nauczyciel określa temat, który ma wywołać autorefleksja ucznia nad jego postępowaniem w tym zakresie (lub wiedzy czy postawy) i opracowuje formularz zawierający inwentarz określeń lub pytań wynikający z określonej strategii rozpoznania zjawiska. Elementy schematu mogą zawierać samoocenę dotyczącą stosowanych strategii, jak i postaw czy nawyków. Mogą zawierać opinie uczniów na temat własnych słabych i silnych stron w szkole. Mogą prowokować refleksje nauczyciela nad dokonaniem uczniów. Arkusz przeglądu lub Inwentarza może zachęcać uczniów do

formułowania sądów na własny temat poprzez wiele różnych elementów charakteryzujących oceniany problem, pokazujących i uświadamiających uczniom różnorodność aspektów jego oceny.

## 7. Autoprezentacje – Listy

Wprowadza się zwykle trzy rodzaje listów [42]. Pierwszym z nich jest **list do przyjaciela korespondencyjnego**. Uczeń w liście wymienia informacje o sobie i swoim życiu z inną osobą, znajomym „po piórze”. Stanowi to dla dziecka okazję do zastanowienia się nad swoimi indywidualnymi cechami oraz umiejętnościami pisarskimi, wyrażania swych myśli w formie pisemnej. Sprzyja temu praktyczny kontakt z inną i nie znaną osobą.

Drugim przykładem są listy, które uczniowie mogą pisać **do rodziców**. Dzieci piszą o tym, co robiły w szkole i co rodzice będą mogli zobaczyć w ich portfolioch.

Trzeci typ prezentacji polega na pisaniu **listów do przyszłych nauczycieli**. Ta metoda pozwala na zanalizowanie swoich zainteresowań, osiągnięć i pozytywnych cech, Pozwala to na uzyskanie obrazu autopercepcji dziecka. Zbiór listów stanowi bogaty materiał wiedzy o nim samym, nie tylko dotyczący samooceny ale również samoopisu i pragnień osobistych.

## 8. Konsultacje

Konsultacja oznacza nakierowaną na pewien cel rozmowę między dwiema osobami albo większą ich liczbą [42]. Ich celem jest pomoc uczestnikom w uzyskaniu wglądu w motywy i procesy uczenia się oraz w uwarunkowania osiągniętego celu. Wyniki konsultacji nastawione są na wzajemną informację a nie na ocenianie. Są bardzo pomocne w odkrywaniu przez uczniów ich słabych i mocnych stron oraz umożliwiają uczniom nabycie umiejętności wyrażania swoich osiągnięć. Pobudzają one do refleksji, gdyż dzieci nie wiedzą, co wiedzą a wspólnym celem osób uczestniczących w konsultacjach jest powiększenie świadomości własnej wiedzy uczniów i zachęcenie do dążenia ku większej samowystarczalności. Ważne znaczenie pełni tutaj język mówiony, który umożliwia wyrazić w mowie skomplikowane treści. Werbalne wyrażenie treści zachęca do refleksyjności i daje okazję do dzielenia się przemyśleniami. Pozwala uczniom poznać sądy innych osób i wyjaśnić ich postawy. Najbardziej typowe formy stosowane w szkole to:

- **Konsultacje rówieśników (uczeń-uczeń)**
- **Konsultacje uczeń nauczyciel.**

**Konsultacje rówieśników** dają uczniom możliwość wzajemnego omawiania swych prac bez ich oceniania. Uczniowie przyjmują rolę autora i publiczności. Osoby, która wyjaśnia i osoby,

która słucha. Opinia drugiej osoby pozwala zobaczyć swoją pracę w nowej perspektywie. Ustna rozmowa zmusza do większej koncentracji na swych podstawowych tezach, do lepszego sformułowania idei jaśniejszego wyrażania się.

Aby konsultacje rówieśników były udane, należy je starannie zaplanować i zorganizować w określonej sytuacji dydaktycznej. W tym celu stosuje się odpowiednie arkusze robocze do kierowania pisemnymi konsultacjami uczniów. Zebrane arkusze należy chronologicznie gromadzić w specjalnie do tego przygotowanym „pudełku konsultacyjnym”. Aby konsultacje były skuteczne należy się w nich ćwiczyć. Konsultacje rówieśnicze mogą także prowadzić do przedstawienia prac na szerszym forum, np. podczas „Dni Portfoliów”.

**Konsultacje uczeń-nauczyciel** pozwalają uczniom wyrażać swoje opinie, idee a nauczyciel słucha i dostarcza stymulacji. Wiele z tych konsultacji dotyczy pisemnych prac uczniów. Wyjaśnienie i wyrażanie werbalne myśli pozwala lepiej zrozumieć poziom osiągnięcia zamiarów i nie zrealizowania celów. Uczeń odkrywa nową informację i uczucie osobistej satysfakcji z posiadanej wiedzy, gdy słyszą te informacje z własnych ust. Nauczyciel jest publicznością będącą świadkiem wiedzy ucznia. Umożliwia to refleksję uczniom nad ich wiedzą i może stymulować do samoanalizy. Przeglądając w czasie konsultacji wytwory pracy ucznia i je z nim omawiając (np. portfolio) nauczyciele podkreślają sukcesy i dziedziny, w których uczeń osiągnął postępy. Pomagają w rozpoznaniu dziedzin wymagających poprawy. Sukces konsultacji zależy od odpowiedniego ich przygotowania. Właściwie przygotowane pytania pozwalają na stymulowanie odpowiedzi ucznia wynikających z własnych doświadczeń ucznia. Pytania mogą dotyczyć rozmaitych stron pracy ucznia: percepcji, wiedzy, motywacji czy sfery emocjonalnej. Konsultacje podkreślają autentyczność pracy ucznia, ponieważ dają im publiczność i wytyczają cele pracy. Nauczyciel uzyskuje możliwość w potrzeby i możliwości wychowanków. Pozwala to na skoordynowanie swoich wysiłków i strategii działania. Wyniki konsultacji powinny być zapisane na arkuszu, w którym planowany był szkic rozmowy.

W pracy pedagogicznej nauczyciel przygotowując własne narzędzie rozwijania samowiedzy (lub korzystając z dostępnych) sam lub z uczniami decyduje o jego kształcie. W tym celu może wykorzystywać wszystkie znane mu (lub przedstawione) w tym opracowaniu techniki pobudzania do autorefleksji, łącząc je w dowolny sposób. Większa różnorodność stworzy korzystniejsze warunki i szanse na pełny rozwój samowiedzy (wszystkich składników jej struktury).

# PRZYKŁADOWE ARKUSZE ROZWIJANIA SAMOWIEDZY UCZNIĄ

(Guła-Kubiszewska, Lewandowski 2007):

## 1/ ARKUSZ SAMOOCENY SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ

**Temat: Ocena własnego poziomu sprawności fizycznej**

Nazwisko i imię .....

Data .....

1. Zdolność motoryczna, którą oceniam to .....
2. Do jej pomiaru zastosowałem test? .....
3. Uzyskany wynik .....
4. W odniesieniu do moich możliwości ten wynik oceniam .....
5. Wynik pomiaru ..... (wpisz zdolność motoryczną) ..... wskazuje, że w odniesieniu do normy rozwojowej .....
6. Oceniam, że w ostatnim roku mój poziom (wpisz zdolność motoryczną) ..... się .....
7. W celu pracy nad tą zdolnością motoryczną w przyszłym roku planuję:  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **ODPOWIEDZI NAUCZYCIELA**

1. oceniam poziom wiedzy dotyczący pomiaru i samooceny ucznia wybranej zdolności motorycznej jako .....
2. proponuję w następnym semestrze .....

## 2/ SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA – KONSULTACJE RÓWIEŚNIKÓW

Nazwisko i imię ..... data .....

Nazwisko i imię partnera konsultacji .....

**Temat: Samodzielne prowadzenie ćwiczeń rozwijających siłę**

1. opracuj zestaw ćwiczeń z piłkami lekarskimi do rozwijania siły mięśni nóg:  
.....



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

2. przedstaw swój projekt przyjacielowi. Spytaj, które ćwiczenia podobają mu się najbardziej.  
 Zapisz komentarz swego przyjaciela.....  
 .....  
 .....

3. Pomyśl o sugestiach swojego przyjaciela, czy chciałbyś coś poprawić w swoim projekcie?  
 .....  
 .....  
 .....

4. Włóż swój projekt do „Pudełka Konsultacyjnego” w celu konsultacji z nauczycielem.

OPINIA NAUCZYCIELA: .....  
 .....  
 .....

**3/ ARKUSZ SAMOCENY UMIEJĘTNOŚCI ZWIĄZANYCH Z ZESPOŁOWYMI GRAMI SPORTOWYMI**

**Temat: Dlaczego ta gra mi się podoba?**

Nazwisko i imię ..... data .....

1. Moje najlepsze umiejętności w grach zespołowych to umiejętność gry w piłkę .....  
 Nazwisko i imię ..... data .....

2. Chciałbym zwrócić uwagę na swoje mocne strony w tej grze, takie jak: .....  
 .....  
 .....  
 .....

3. W celu podnoszenia moich umiejętności powinienem .....  
 .....  
 .....  
 .....

OPINIA NAUCZYCIELA:

W celu podnoszenia umiejętności ucznia gry w ..... proponuję .....  
 .....  
 .....

#### **4/ ARKUSZ OCENY UMIEJĘTNOŚCI – KONSULTACJE Z NAUCZYCIELEM**

**Temat: Moje umiejętności organizacji i przeprowadzenia gry – zabawy rekreacyjnej**

Nazwisko i imię ..... data .....

Nazwisko i imię nauczyciela WF .....

1. Przypomnij sobie jaka wiedzę i umiejętności przyswoiłeś(łaś) sobie na lekcjach wychowania fizycznego w tym semestrze związane z organizacją i przebiegiem poznanej przez ciebie gry – zabawy o charakterze rekreacyjnym. Opisz je poniżej (nazwa gry – zabawy, przepisy, niezbędne działania związane z jej przeprowadzeniem oraz jej przebieg):

.....  
.....

2. Napisz, które z tych umiejętności uważasz za najważniejsze:

.....  
.....

3. Czego chciałbyś się jeszcze nauczyć i dowiedzieć na temat opisywanej przez Ciebie gry – zabawy?

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

4. Jakich umiejętności związanych z organizacją i prowadzeniem zabaw i gier rekreacyjnych chciałbyś się jeszcze nauczyć w przyszłym semestrze? .....

#### **OPINIA NAUCZYCIELA**

Twe mocne strony związane z organizacją i prowadzeniem gry – zabawy rekreacyjnej to:

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

Twe słabe strony związane z organizacją i prowadzeniem gry – zabawy rekreacyjnej to:

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

#### **5/ ARKUSZ SAMOOCENY WIEDZY NA TEMAT POSTAWY CIAŁA**

**Temat: List do nauczyciela – autoprezentacja**

Napisz list, w którym przedstawisz się nowemu nauczycielowi w przyszłym roku. Opisz jakie zmiany i nieprawidłowości zauważyłeś w swojej sylwetce oraz mocne i słabe strony swojej wiedzy i umiejętności zapobiegania wadom postawy ciała w życiu codziennym .....

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

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

Nazwisko i imię .....  
Data.....

**6/ ARKUSZ SAMOOCENY WIEDZY NA TEMAT HIGIENY**

Nazwisko i imię ..... data .....

**Temat: Higiena osobista**

1. Jak oceniasz swoje nawyki higieniczne? .....

2. Dlaczego tak sądzisz? .....  
.....  
.....  
.....

3. Co sprawia, że można o kimś powiedzieć, że dobrze zna zasady higieny osobistej? .....  
.....  
.....  
.....

3. Co robisz, po bardzo intensywnym wysiłku (gdy stwierdzasz, że jesteś spocony)? .....  
.....  
.....  
.....

4. Jak mógłbyś pomóc komuś, kto nie wie jakie czynności powinien wykonać po wysiłku fizycznym .....  
.....  
.....  
.....

**OPINIA NAUCZYCIELA**

Cele do osiągnięcia .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 7/ ARKUSZ SAMOOCENY POSTAW WOBEC AKTYWNOŚCI REKREACYJNEJ

Nazwisko i imię ..... data .....

### **Temat: Mój stosunek do zajęć rekreacyjnych**

1. Jaki sposób rekreacji (spędzania wolnego czasu) najbardziej lubisz? .....
2. Uzupełnij zdanie „Myślę, że rekreacja ruchowa daje mi .....  
.....  
.....  
.....  
.....
3. Przeczytaj każde z poniższych zdań. Zaznacz kółkiem wybraną odpowiedź.

• Lubię w czasie wolnym poznawać nowe, nietypowe działania ruchowe	tak	nie	nie mam zdania
• Najchętniej czas wolny spędzam z rodzicami?	tak	nie	nie mam zdania
• Zajęcia ruchowe w czasie wolnym są niepotrzebne	tak	nie	nie mam zdania
• Najlepszą formą rekreacji jest słuchanie radia	tak	nie	nie mam zdania
• Sposób rekreacji powinien być uzależniony od rodzaju pracy	tak	nie	nie mam zdania
• Potrafię wytłumaczyć koledze czym jest prawdziwa rekreacja ciała	tak	nie	nie mam zdania

### **ZADANIE DLA NAUCZYCIELA:**

Określ dalsze cele działania ucznia w rozwijaniu pozytywnej postawy do rekreacji ruchowej

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

## 8/ ARKUSZ SUMARYCZNY

### **a) konsultacje uczniów – nauczyciel**

#### **Temat: Jak kształtować ładną sylwetkę ciała?**

Nazwisko ..... imię .....

Przejrzyj swoje Portfolio i zastanów się czy znajdują się w nim wiadomości na temat **sposobów kształtowania ładnej sylwetki ciała**? Jak oceniasz swoją wiedzę w tym zakresie? Porozmawiaj na ten temat z nauczycielem wychowania fizycznego.

Po zakończonej rozmowie wpisz jako pierwszy uwagi na polu wyznaczonym dla Ciebie, a następnie poproś o to samo nauczyciela. W ostatniej rubryce, po konsultacji z nauczycielem i przeanalizowaniu uwag wyznacz sobie nowe cele w tym kierunku.

Odpowiedź ucznia  Moja wiedza na temat:	Doboru metod:  Wykorzystania przyborów:
Odpowiedź nauczyciela  Twoja wiedza na temat:	Doboru metod::  Wykorzystania przyborów:
Po konsultacji z nauczycielem  Cele do osiągnięcia	W doborze metod:  W wykorzystaniu przyborów:

## 9/ INWENTARZ STANDARDÓW OSOBISTYCH

### Arkusze pragnień osiągnięć sportowych

Nazwisko i imię ..... data .....

Moje „idealne Ja”	Zaznacz „+” w wybranym miejscu
1. chciałbym być najlepszym lekkoatletą w klasie	
2. chciałbym być najlepszy w szkole w konkurencjach biegowych	
3. chciałbym być najlepszy w szkole w lekkoatletycznych konkurencjach technicznych	
4. chciałbym być najlepszy w kraju w dowolnej konkurencji LA	
5. chciałbym reprezentować klasę w szkolnych rozgrywkach w grach zespołowych	
6. chciałbym reprezentować szkołę w jednej grze zespołowej	
7. chciałbym grać w reprezentacji kraju w jednej z popularnej grze drużynowej zespołowej!	
8. chciałbym być najlepszym w wieloboju gimnastycznym w klasie	
9. chciałbym być najlepszym gimnastykiem w szkole w jednej konkurencji gimnastycznej	

10. chciałbym reprezentować kraj w zawodach gimnastycznych w dowolnej konkurencji	
11. chciałbym być najlepszym sportowcem klasy w ....., szkoły w ....., kraju w .....	

**10/ ARKUSZ SAMOOPISU**

**Temat: Sylwetka mojego ciała**

Nazwisko i imię ..... data .....

1. wysokość ciała .....
2. masa ciała .....
3. kolor oczu .....
4. pojemność płuc .....
5. obwód biustu /klatki piersiowej .....
6. obwód pasa (tali) .....
7. obwód bicepsa .....
8. obwód uda .....
9. rozpiętość ramion .....
10. długość kończyn dolnych .....
11. fałd tłuszczowy na mięśniu trójgłowym ramienia .....
12. fałd tłuszczowy na łydce .....
13. znaki charakterystyczne .....
14. widoczne zaburzenia budowy ciała .....

Podsumowując zebrane informacje stwierdzam, że:

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

## 11/ PRZEGLĄD SAMOOCENY UMIEJĘTNOŚCI

**Temat: Moje umiejętności siatkarskie**

Nazwisko ..... data .....

Sprawdź, jak oceniasz swoje umiejętności techniczne gry w piłkę siatkową.

W wybranym przez siebie polu postaw „+”.

Jak często...	Zawsze	Przeważnie	Nigdy
Poruszasz się w czasie gry po boisku krokiem odstawno- dostawnym?			
Odbijając piłkę sposobem górnym układasz ręce w „koszyczek”?			
Odbijając piłkę sposobem górnym uginasz nogi w stawach kolanowych?			
Odbijając piłkę sposobem dolnym układasz ręce w łódkę”?			
Wykonujesz zagrywkę dolną przez siatkę na boisko przeciwnika?			
Wykonujesz zagrywkę tenisową na pole przeciwnika?			
Zbijasz piłkę na aut (poza boisko)? (jeżeli nie umiesz zbijać postaw ”-,,) )			
Zagrywając piłkę trafiasz w siatkę?			

zobacz, przy stosowaniu których technik odpowiedziałeś (łaś) „zawsze”, „nigdy” lub „zazwyczaj”.

Moje mocne strony .....

Moje słabe strony .....

## 12/ SAMOOCENA UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNYCH

**Temat: Ja jako organizator festynu rekreacyjnego dla klasy**

Nazwisko i imię ..... data .....

1. Co myślisz o sobie, jako animatorze rekreacji .....

.....

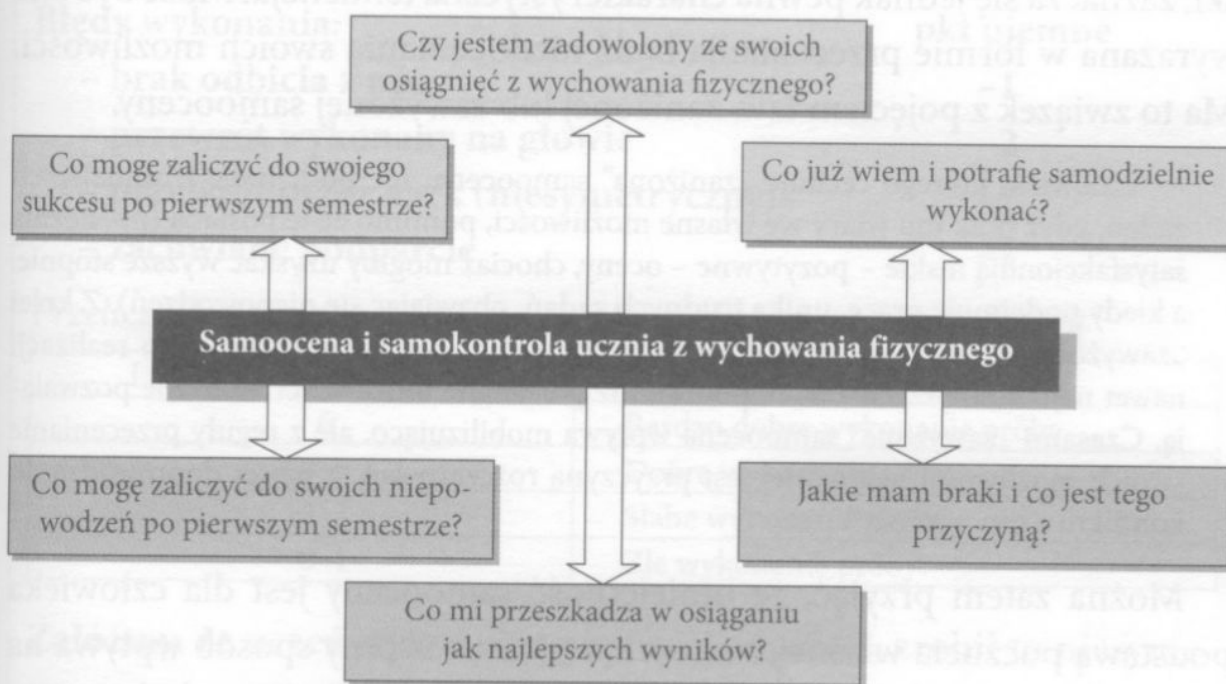
2. Kto, gdzie i kiedy nauczył Cię organizować festyn rekreacyjny? .....

.....

3. Czy Twój nauczyciel myśli, że jesteś dobrym animatorem zajęć rekreacyjnych? .....
4. Jak powinien być przeprowadzony festyn rekreacyjny, aby w oczach Twojego nauczyciela był uznany za dobry? .....
5. Jakie formy ruchowe (zabawy, gry i ćwiczenia) wybierzesz do festynu, który przygotowałeś dla swojej klasy? .....
6. Skąd bierzesz pomysły do organizacji festynu? .....
7. Wolisz festyn organizować sam, czy z kolegami? .....

## Samoocena efektów pracy nauczyciela

Ryc. 3. Przykładowe pytania pomocnicze przy dokonywaniu samooceny i samokontroli własnej pracy z wf.



Źródło: oprac. własne na podstawie: M. Durda, J. Maciejewska 2005, *Jak badać i podnosić jakość pracy szkoły*, Wydawnictwo eMPI<sup>2</sup>, Poznań, s. 66.



## Piśmiennictwo

1. Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M. (2007), *Jak rozwijać samowiedzę uczestnika kultury fizycznej: przewodnik dla studentów i nauczycieli*, Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
2. Guła-Kubiszewska H. Lewandowski M. (2003), *Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum*, WSiP, Warszawa.
3. Koszmider M. (2008), *Szkolne standardy jakości procesu kształcenia*, Impuls, Kraków.
4. Muszkieta R. (2004), *Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczycieli wychowania fizycznego*, AWF w Poznaniu, Poznań.
5. Muszkieta R. (1998), *Procedury oceniania z wychowania fizycznego*. „Problemy Oświaty i Wychowania”, Nr 1, s.9-11.
6. Niemierko B. (1999), *Pomiar wyników kształcenia*, WSzIP Spółka Akcyjna, Warszawa.
7. Niemierko B. (2002), *Ocenianie szkolne bez tajemnic*, WSzIP Spółka Akcyjna, Warszawa.
8. Niemierko B. (2007), *Kształcenie szkolne*, Wydawnictwo Akademickie i Profesorskie, Warszawa.
9. Półturzycki J. (1998), *Dydaktyka dla nauczycieli*, Wydawnictwo „Adam Marszałek”, Toruń.
10. Sołtys D., Szmigiel M.K. (1999), *Doskonalenie kompetencji nauczycieli w zakresie diagnozy edukacyjnej*, Kraków.
11. Stróżyński K. (2003), *Jakość pracy szkoły praktycznie*, Wyd. Szkolne PWN, Warszawa-Łódź.

## Korekcja postawy ciała

Dr Ewa Bieć

Mięśnie biorące udział w ruchu czynnym dzielimy na następujące grupy:

- mięśnie odpowiadające za ruch - mm. agonistyczne; ich skurcz wprowadza w ruch dany odcinek ciała;
- mięśnie współdziałające – mm. antagonistyczne; hamują one ruch wykonywany przez agonistów;
- mięśnie współdziałające przy ruchu – mm synergistyczne; współdziałają one z agonistami i pomagają w wykonywaniu ruchu;
- mięśnie stabilizujące przy ruchu – mm. to te, których skurcz i napięcie stabilizuje sąsiednie stawy i utrzymuje w odpowiedniej pozycji kończynę czy tułów, ułatwiając tym samym wykonanie ruchu agonistom.

Podział czynnościowy mięśni wg Jandy

1. Do grupy pierwszej należą mięśnie, którą główną funkcją jest możliwe najszybsze i najdokładniejsze wykonanie świadomego ruchu (funkcja dynamiczna). Zostały one nazwane mięśniami fazowymi.
2. Do grupy drugiej należą mięśnie, które posiadają oprócz zdolności wykonania ruchu zależnych od woli człowieka, również możliwość działania poza jego świadomością (oddychanie czy utrzymanie głowy i kręgosłupa w pionie), bez konieczności ciągłego o tym myślenia. Są to mięśnie posturalne.

• **Podział mięśni w kategoriach systemu lokalnego oraz globalnego :**

1. **Mięśnie lokalne** są to mięśnie głębokie oraz najgłębsze włókna innych mięśni przyczepiających się bezpośrednio do kręgów odcinka lędźwiowego (mięsień wielodzielny)

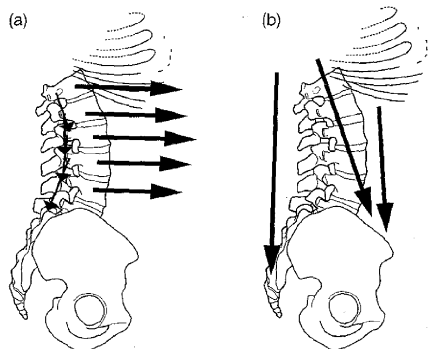
2. **Mięśnie globalne**, które w oparciu o kryteria anatomiczne dzielimy na jednostawowe i wielostawowe.

**Mięśnie jednostawowe** związane są:

- z zachowaniem pozycji pojedynczych stawów
- z wykonaniem ruchów w jednym kierunku
- kontrolowane jest to przez napięcie izometryczne. Koncentryczne ekscentryczne.

**Mięśnie wielostawowe** związane są:

- z wieloma ruchami w stawie,
- wpływają na wiele ruchów w stawach,
- Kontrolują pojedyncze stawy dla wielu odmiennych kierunków ruchu.
- Teoretycznie, te są typy mięśni, przebiegając ponad jednym stawem, wspólnie wytwarzają siłę niezbędną do wykonania ruchu w jednym kierunku.



Rycina 2.3. Mięśnie kompleksu lędźwiowo-miednicznego: (a) lokalne, (b) globalne.

**Otwarty łańcuch kinematyczny to taki łańcuch**, w którym część dystalna nie jest obciążona ciężarem ciała lub jest niestabilizowana.

• Ćwiczenia w łańcuchu otwartym:

- Zwiększają siłę, moc i wytrzymałość mięśni wokół pojedynczego stawu.
- Wykorzystują one wszystkie mięśnie wytwarzające siłę o kierunku zgodnym z kierunkiem pożądanego ruchu z jednoczesnym brakiem pobudzenia mięśni antagonistycznych.
- Nie odwzorowują czynności życia codziennego
- Przykładem może być wyprost stawu kolanowego z oporem w pozycji siedzącej (wszystkie mięśnie jednostawowe wraz z prostym uda) nie aktywizują się kulszowo-goleniowe i oraz przywodziciele stawu biodrowego. Zaburzona funkcja przywodziciela wielkiego, który działa jako prostownik stawu biodrowego w pozycjach z obciążeniem grawitacyjnym, może wprowadzać po pewnym czasie zakłócenia do procesu stabilizacji miednicy transmisji obciążeń.

**Zamknięty łańcuch kinematyczny to taki łańcuch, w którym część dystalna jest obciążona ciężarem ciała lub jest ustabilizowana**

- Ćwiczenia w łańcuchu zamkniętym:
- Aktywizują mięśnie jedno i wielostawowe,
- Wywołują kompresję stawu, a proksymalne i dystalne części kończyn poruszają się wspólnie, przenosząc obciążenie wzdłuż ciała, także poprzez stopę.
- Rozróżnia odmienne funkcje mięśni jedno i wielostawowych. Wskazując na istotną rolę mięśni jednostawowych na przeciwstawieniu się siłom zewnętrznym.

### Stabilizacja kompleksu lędźwiowo-mięśniowego

- Celem ćwiczeń jest poprawa stabilności poprzez wprowadzenie umiejętności zachowania stałego statycznego ustawienia kręgosłupa w trakcie podejmowania funkcjonalnej aktywności ruchowej.

### Stabilizacja kompleksu lędźwiowo-mięśniowego

- Celem ćwiczeń jest poprawa stabilności poprzez wprowadzenie umiejętności zachowania stałego statycznego ustawienia kręgosłupa w trakcie podejmowania funkcjonalnej aktywności ruchowej.

### Co to jest stabilność?

- Najlepiej postrzegać stabilność i kontrolę motoryczną jako dynamiczny proces umożliwiający utrzymanie statycznej pozycji ciała w odpowiednim kontekście funkcjonalnym i pozwalający na kontrolowane ruchy tułowia w różnych zadaniach ruchowych w innych sytuacjach.
- Odbywa się to na zasadach kontroli segmentarnej i kontroli globalnej.

### Stabilizację kompleksu lędźwiowo-miednicznego

- można rozpatrywać jako na kilku niezależnych poziomach:
  - kontroli połączeń między kręgowych,
  - kontroli globalnej,
  - kontroli przestrzennej orientacji odcinka lędźwiowego
  - kontroli równowagi ciała

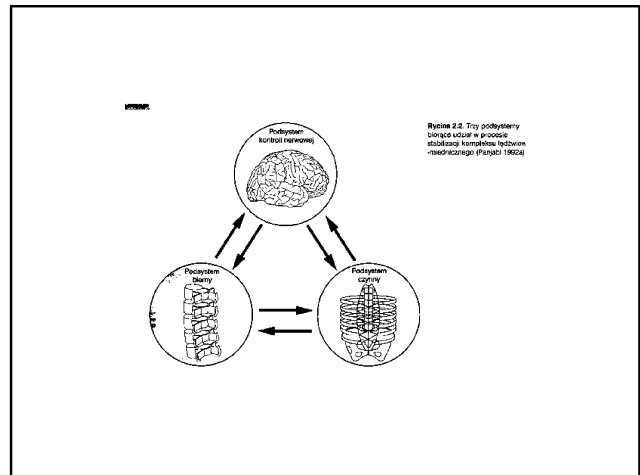
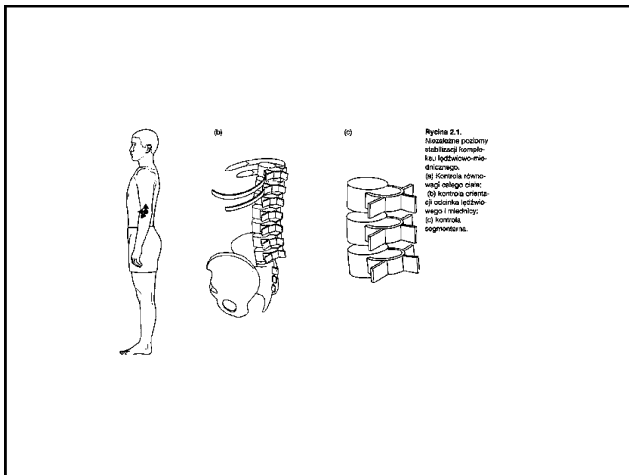
### Kontrola równowagi

- Na najbardziej ogólnym poziomie ze względu na masę tułowia, jego ruchu stanowią istotny element kontroli równowagi całego ciała poddanego działaniu siły.
- W wyniku zaburzenia równowagi poprzez siły zewnętrzne (niespodziewane przemieszczenie płaszczyzny podparcia) czy też wewnętrzne (ruchy kończyn) pojawiające się ruchy tułowia służą przemieszczeniu środka masy ciała i umieszczeniu go ponad nową płaszczyznę podporu lub zmianie orientacji całego ciała.

## Dlatego też może zachodzić sprzeczność między

- Zachowaniem równowagi z wymaganiami kontroli odcinka lędźwiowego czy też kontroli ruchu połączeń międzykręgowych (kontrola lokalna)

- Następnym w hierarchii kontroli kręgosłupa jest kontrola przestrzennej orientacji odcinka lędźwiowego i miednicy.
- Na tym poziomie należy rozpatrzyć kontrolę wygięć (krzywizn fizjologicznych) kręgosłupa i jego ogólnego ustawienia ponieważ przeciwstawianie się siłom ciężkości ma tutaj ogromne znaczenie. Każdy ruch zgięcia ramienia powoduje moment zgięciowy tułowia.
- Jeżeli nadrzędnym celem jest zachowanie równowagi całego ciała należy to oddziaływanie zniwelować.



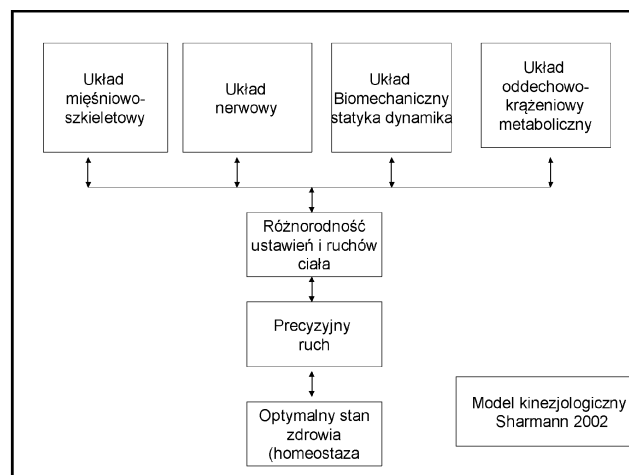
## Założenia treningu funkcjonalnego

- 1. Kształtowanie optymalnych wzorców ruchowych, koordynacji nerwowo-mięśniowej (z obciążeniem i bez obciążenia) w łańcuchu zamkniętym

## Dlaczego?

- Bo: Funkcja to złożone współdziałanie systemu nerwowo-mięśniowego, w którym poszczególne jego komponenty są połączone i reagują wzajemnie względem siebie
- Bo: ruch funkcjonalny jest zintegrowanym, wielopłaszczyznowym działaniem wymagającym przyspieszenia, hamowania i stabilizacji segmentów ciała.

- **Dlatego też należy** zaplanować ciąg ćwiczeń od izolowanych do globalnych obejmujących ruch we wszystkich płaszczyznach.
- **Należy pamiętać**, że progresja ćwiczeń zależy od stanu wyjściowego i koncentruje się na rozwijaniu zdolności wymaganych dla konkretnej potrzeb i ubytków narządu ruchu.
- **Należy kształtować** fundamentalne wzorce ruchowe, które leżą u podstawy motoryczności człowieka.



Model rozwoju motorycznego człowieka może ulec zaburzeniu w przypadku wystąpienia:

- **urazu** (model patokinezyjologiczny), w którym następuje kaskada zmian w całym układzie ruchu w konsekwencji powstawanie dysfunkcji,
- **przeciążenia** (model kinezyjopatologiczny), w którym na skutek powtarzania niewłaściwych wzorców, bądź utrzymywania niewłaściwych pozycji ciała dochodzi do zaburzenia prawidłowego funkcjonowania układu mięśniowego, nerwowego, krążeniowego oraz charakterystycznych relacji biomechanicznych układu ruchu - ograniczenia funkcjonalne

### Co to jest stabilność

- Stabilność to element, który charakteryzuje kontrolę ciała w sytuacjach mniej lub bardziej statycznych oraz dynamicznych.
- Na stabilność wpływa kilka czynników:
  - funkcjonalny zakres ruchu (globalny zakres łańcucha kinematycznego)
  - siła mięśniowa,
  - koordynacja mięśniowo-nerwowa,
  - wytrzymałość mięśniowa.

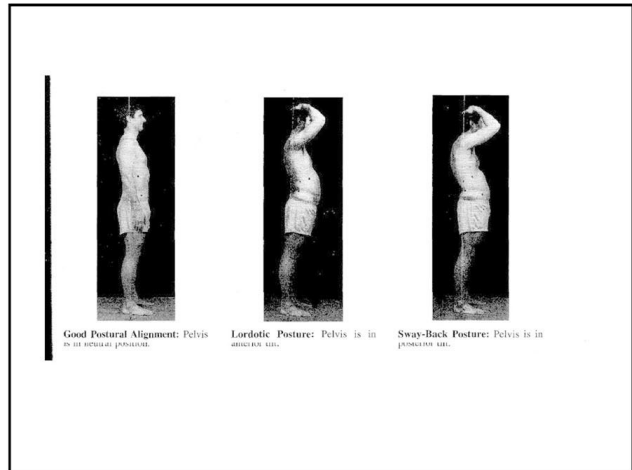
### Ważna jest współpraca w/w komponentów a nie dominacji jednego z nich

- Niezbędny jest pełny tzn. fizjologiczny zakres ruchu w stawach podczas złożonego ruchu pomiędzy wszystkimi segmentami ciała, aby układ nerwowy skoordynował pracę poszczególnych mięśni zaangażowanych w utrzymanie stabilnej postawy w statyce czy też w sytuacji dynamicznej.

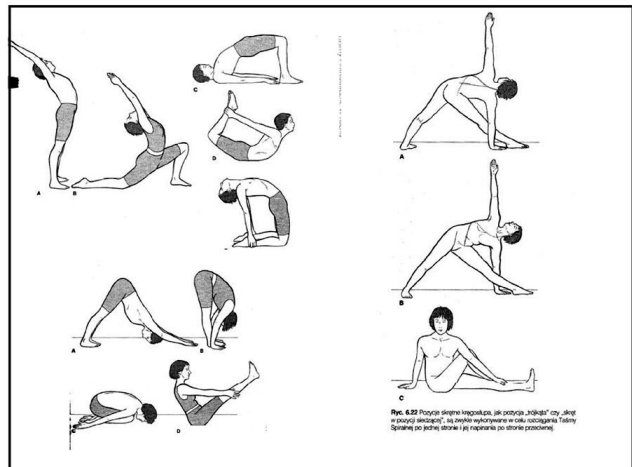
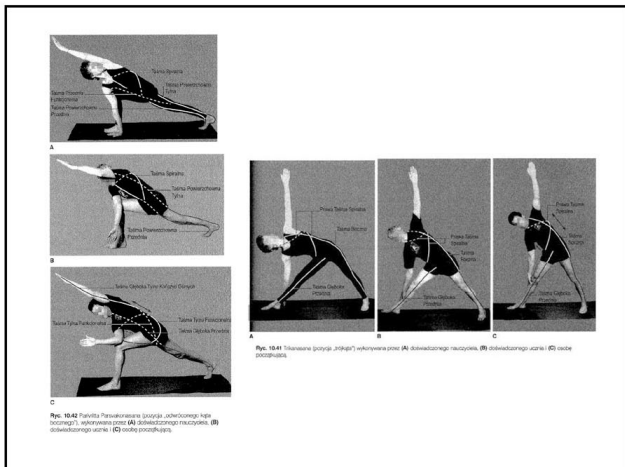
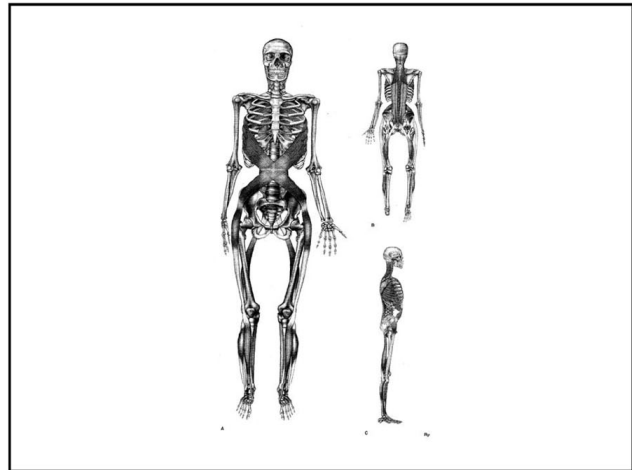
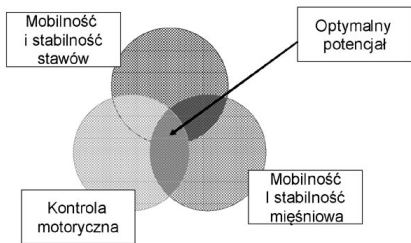
### Co to jest mobilność

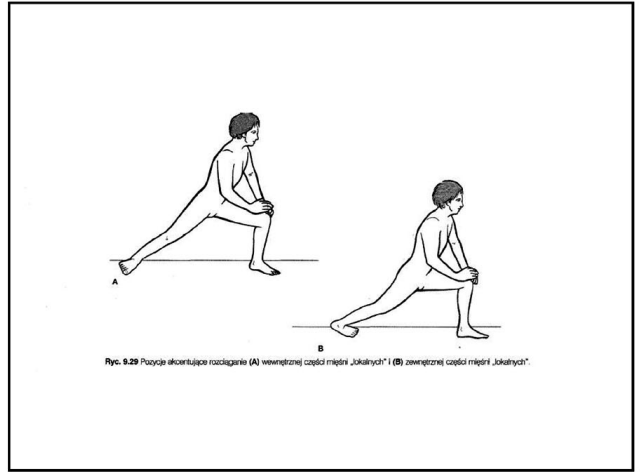
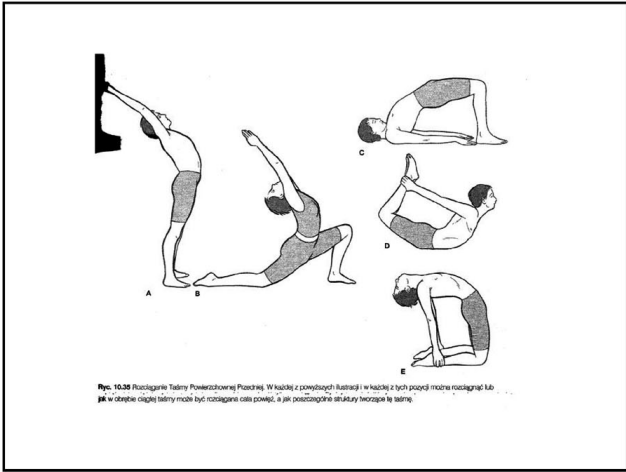
- Mobilność rozumiana jako fizjologiczny zakres ruchu to nie tylko pełny ruch w jednym segmencie ciała, ale przede wszystkim całego łańcucha kinematycznego tj: stopy podudzia, uda, miednicy, tułowia, w którym poszczególne ogniwa są połączone takimi strukturami jak powięź czy mięśnie przebiegające wielostawowo.
- Prawidłowy zakres ruchu poszczególnych stawów jak i całego łańcucha kinematycznego umożliwia wykonanie prawidłowego zadania ruchowego w warunkach funkcjonalnych tj. w zależności od czynności z obciążeniem zewnętrznym lub obciążeniem wynikającym z dynamicznego ruchu.

- **Pamiętaj**, że prawidłowa postawa ciała zależna jest nie tylko od prawidłowego ukształtowania układu kostnego, mięśniowo-więzadłowego i nerwowego, ale od stabilności (koordynacja aktywności mięśni).



Optymalny poziom rozwoju motorycznego człowieka





## **SPIS TREŚCI**

Zarządzanie jakością pracy szkoły .....	3
Kontrola jakości realizacji procesu wychowania fizycznego .....	12
Ocenianie w procesie wychowania fizycznego .....	20
Samowiedza uczestnika kultury fizycznej .....	33
Korekcja postawy ciała .....	58