



**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**

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

**dr Ewa Bieć**  
Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna

**Wrocław, styczeń 2014**

---



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 2014*



Wrocławskie  
Towarzystwo  
Naukowe

*w y d a w n i c t w o*

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

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

SEMINARIUM SZKOLENIOWO- DYSKUSYJNE

## NOWA JAKOŚĆ PRAKTYK PEDAGOGICZNYCH

MAJ 2013

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU  
WARSZTATY

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

halina.gula-kubiszewska@awf.wroc.pl



Projekt



współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## Wprowadzenie

- *ROZPORZĄDZENIE MNiSW Z DNIA 17.01.2012 R. W SPRAWIE STANDARDÓW KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU NAUCZYCIELA*

PRZEWIDUJE:

- „...kształcenie na studiach pierwszego stopnia będzie obejmować wyłącznie przygotowanie do pracy w przedszkolach i szkołach podstawowych, a na studiach drugiego stopnia- do pracy we wszystkich typach szkół i rodzajach placówek...”
- „...rozporządzenie kładzie znaczny nacisk na praktyczne przygotowanie do wykonywania zawodu. Praktyki będą organizowane w różnych typach szkół i rodzajach placówek, a obowiązkowo w tych, do pracy w których absolwent studiów uzyskuje przygotowanie...”
- „...praktyki zawodowe będą się odbywać w przeważającej części równoległe z realizacją zajęć na uczelni...”

# Szkolenie

ma na celu przygotowanie nauczycieli wychowania fizycznego do wprowadzenia zmiany jakościowej i organizacyjnej odbywania praktyk studenckich w gimnazjum

## Szkolenie dla nauczycieli gimnazjów

- Szkolenie I= 16 godz.
- Szkolenie II= 16 godz.
- *Szkolenie III= 16 godz.*

# SZKOLENIE III

## TREŚCI

*Kompetencje ucznia jako uczestnika kultury zdrowotnej, rekreacyjnej, sportowej i estetycznej.*

*Wymagania MEN związane z opracowaniem programu nauczania*

*Operacjonalizacja celów ogólnych Podstawy Programowej na cele szczegółowe nieoperacyjne w blokach tematycznych programu nauczania.*

*Planowanie kierunkowe- budżet godzin  
Rozkład materiału – szczegółowy plan pracy*

*Autoedukacja/samoregulowane uczenie się kompetencji do uczestnictwa w kulturze fizycznej*

*Nauczyciel wychowania fizycznego jako badacz i kreator nowoczesnej rzeczywistości edukacyjnej do kultury fizycznej w szkole podstawowej*

*Ocena jakości realizacji szkolnego wf.*

## Podsumowanie

Celem szkolenia jest przygotowanie nauczyciela szkolnego do współmonitoringu z nauczycielem akademickim

pracy studenta w zakresie:

„...obserwowania zajęć, asystowania nauczycielowi prowadzącego zajęcia, samodzielnego prowadzenia zajęć, planowania i omawiania zajęć prowadzonych przez siebie i innych (nauczycieli, studentów, słuchaczy).”

(Rozporządzenie MNiSW z 17.01.2012)

# Gdzie można uzyskać więcej informacji

- Guła- Kubiszewska H. (2010) Jak pisać programy szkolnego wychowania fizycznego? Lider nr 4, s. 8-12.
- Guła- Kubiszewska H. Lewandowski M. (2003) Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela, WSiP, Warszawa.
- Guła- Kubiszewska H. Lewandowski M. (2007) Jak rozwijać samowiedzę uczestnika kultury fizycznej? AWF Wrocław.
- Maszczak T. (2009) Edukacja fizyczna w nowej szkole, AWF Warszawa.
- Madejski E., Węglarz J. (2008) Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki Wychowania fizycznego, OW Impuls, Kraków.
- Niemierko B. (2007) Kształcenie Szkolne. Podręcznik Skutecznej Dydaktyki. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Pawłucki A. (1996) Pedagogika wartości ciała. Wyd. AWF Gdańsk
- Perrott E. (1995) Efektywne nauczanie. WSiP, Warszawa.
- Pośpiech J. (2006) Jakość europejskiego wychowania fizycznego w świetle badań, PWSzZ Racibórz.
- Pólturzycki J. (1998) Dydaktyka dla nauczycieli. A. Marszałek, Toruń.
- Strzyżewski S. (1999) Proces wychowania w kulturze fizycznej. WSiP Warszawa
- Warchoł K. (2013) Autorski program nauczania wychowania fizycznego. Postawa. Aktywność. Wiedza. Umiejętności. Sprawność. FOŚZE.

***Projektowanie zajęć na  
lekcjach wychowania  
fizycznego***

Dr hab. Halina Guła-Kubiszewska, prof. AWF we  
Wrocławiu  
Zakład Metodyki Szkolnego WF  
AWF Wrocław

**HIERARCHICZNY MODEL  
CELÓW WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO**

**(Strzyżewski, 1986)**

**NACZELNY CEL-** o najwyższym stopniu uogólnienia realizowany w czasie całego pobytu ucznia w szkole (przygotowanie do uczestnictwa w kulturze fizycznej)

**CELE KIERUNKOWE (WYCHOWAWCZE -** dotyczące zamierzonego kształtowania trwałych pozytywnych postaw wobec własnego ciała i jego potrzeb w czasie całego pobytu ucznia w szkole

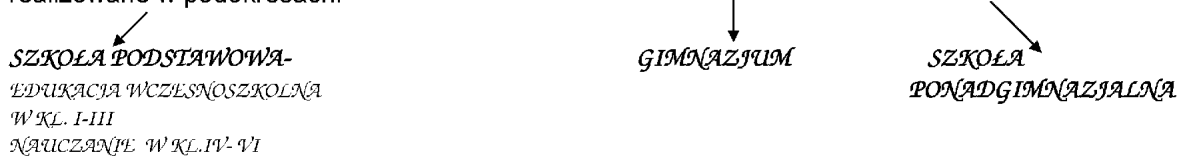
**CELE INSTRUMENTALNE (KSZTAŁCENIA)**

– realizowane w czasie całego pobytu ucznia w szkole dotyczące wiedzy, umiejętności, nawyków sprawnościowych, uzdolnień i inteligencji

**CELE ETAPOWE :**

▣ **W OKRESACH ROZWOJU OSOBNICZEGO**

**CELE ETAPOWE WYCHOWANIA W KULTURZE FIZYCZNEJ W OKRESIE SZKOLNYM,** realizowane w podokresach:



**CELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POSZCZEGÓLNYCH KLASACH SZKOLNYCH-** realizowane wg planu opracowanego przez nauczyciela

**CELE OPERACYJNE -** wychowania i kształcenia dotyczące konkretnych zadań (działań praktycznych), realizowanych za pomocą odpowiednich metod i środków dydaktyczno- wychowawczych.

# Kompetencje kulturowe ucznia

wg A. Pawluckiego (1999)

- *Kompetencje aksjologiczne*
  - „Po co warto żyć”
- *Kompetencje komunikacyjne*
  - „Co jest treścią życia”
- *Kompetencje technologiczne*
  - „Wiedza o sposobie uczestniczenia w kulturze”
  - „Co mam robić”
- *Kompetencje realizacyjne*
  - „wiedza o przebiegu czynności roli społecznej oraz zdolność do realizacji tych czynności według przyjętego w grupie społecznej wzoru działania”



# Znaczenie wartości ciała (dlaczego człowiek dokonuje zmian ciała?)

(Pawłucki, 1996)

## – SYMBOLICZNE

- Agonistyczne
- Perfekcjonistyczne
- Estetyczno – artystyczne

## – EGZYSTENCJALNE

- Witalne
- Utylitarne

## – SPOŁECZNE

- Obyczajowe, estetyczne

## *Kultura fizyczna*

obejmuje wzory znaczeń i zachowań oraz efekty tych zachowań, skierowane na ciało człowieka; wzory wartości związanych z kształtowaniem ciała, które wyznaczają poszczególnym członkom danych wspólnot cele i sposoby rozwijania różnych kompetencji ciała:

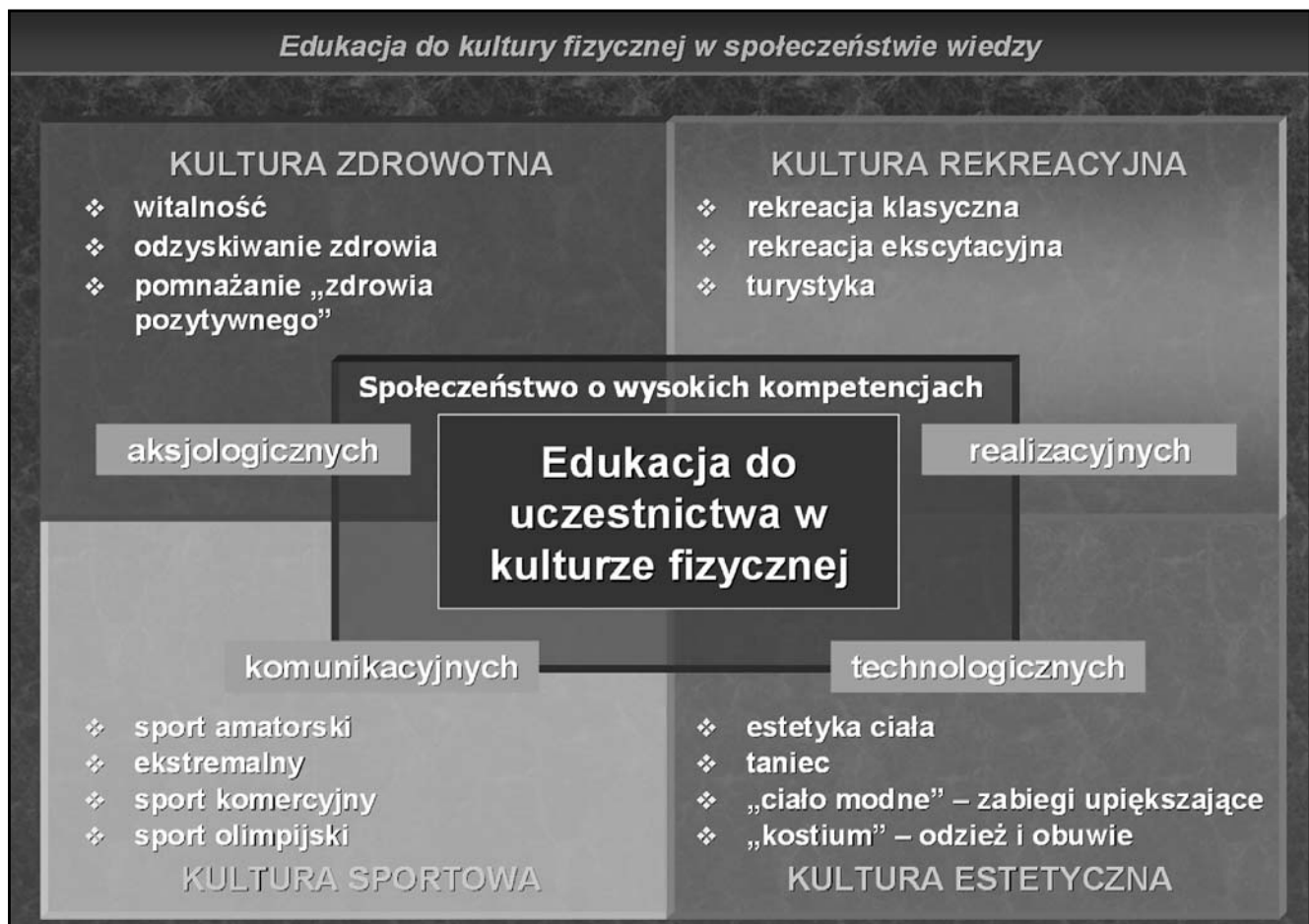
- egzystencjalnych (witalno- bytowe, zdrowotne, rekreacyjno- utylitarne)
- symbolicznych (sportowo- agonistyczne, perfekcjonistyczne, estetyczno- artystyczne)
- społecznych (hedonistyczne, estetyczno- obyczajowe związane z zabiegami upiększającymi ciało)

# Wychowanie fizyczne

natomiast jest procesem edukacji do kultury fizycznej,

jest wychowaniem do różnorodnych wartości i wzorów zachowań względem ciała:

(wychowanie do kultury medycznej, zdrowotnej, higienicznej i ekologicznej, do kultury rekreacji, wychowanie do kultury sportowej, estetycznej (tanecznej, kostiumowej, artystycznej, związanej z upiększaniem ciała).



## ***Edukacja do uczestnictwa w Kulturze Zdrowotnej***

Znamiona kultury zdrowotnej, które mogą być przedmiotem edukacji szkolnej, to: dbałość o higienę osobistą, higienę otoczenia, higienę pracy (nauki) i wypoczynku, określony stosunek do kwestii żywienia, bezpieczeństwo osobiste, profilaktyka w różnego rodzaju uzależnieniach (nikotynizm, alkoholizm, narkomania czy lekomania).

## ***Edukacja do uczestnictwa w Kulturze Rekreacyjnej***

Lekcje wychowania fizycznego winny dostarczać uczniom *wzorów takich form aktywności ruchowej, które można wykorzystać w aktywności turystyczno-rekreacyjnej, w organizowaniu sobie czasu wolnego, jako wzorów zachowań na całe życie.*

## ***Edukacja do uczestnictwa w Kulturze Sportowej***

Sportowiec, jako współuczestnik działań agonistycznych, nie utrudnia i nie umożliwia konkurentowi osiągnięcia celu. . Sportowiec jako podmiot wspólnoty interpretacyjnej potrzebuje swojego odbiorcy- kibica.

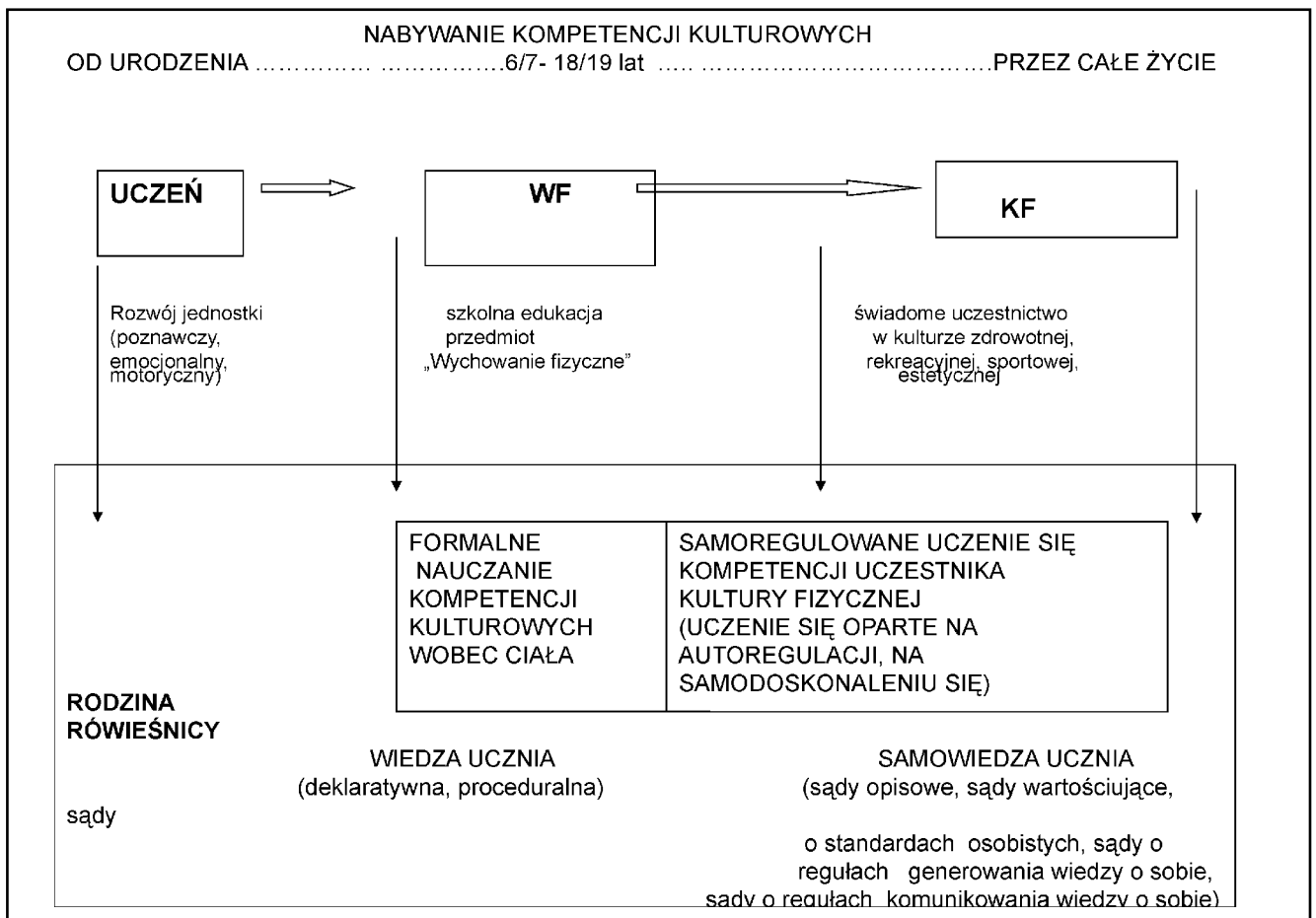
- kibic doskonały – sędzia, recenzent i krytyk
- widz sportowy- interpretator czynu sportowca (edukacja do kultury kibicowania).

## ***Edukacja do uczestnictwa w kulturze estetyczno-artystycznej***

Kreacja własnego ciała może stanowić cel sam w sobie (np. kolczykowanie, tatuowanie, wyszczuplanie) i często z kreatora czyni niewolnika swojego „usztuczonego” ciała.

Edukacja do kultury estetycznej kształtuje świadomość o zagrożeniach zdrowotnych wynikających z fascynacji formami wpisującymi się w obszar (anty)estetyki, uczy odpowiedzialności za własne wybory- czy ciało można traktować jako poligon doświadczalny- nawet za cenę utraty zdrowia?

- Doskonałą formą realizacji edukacji estetycznej jest taniec.

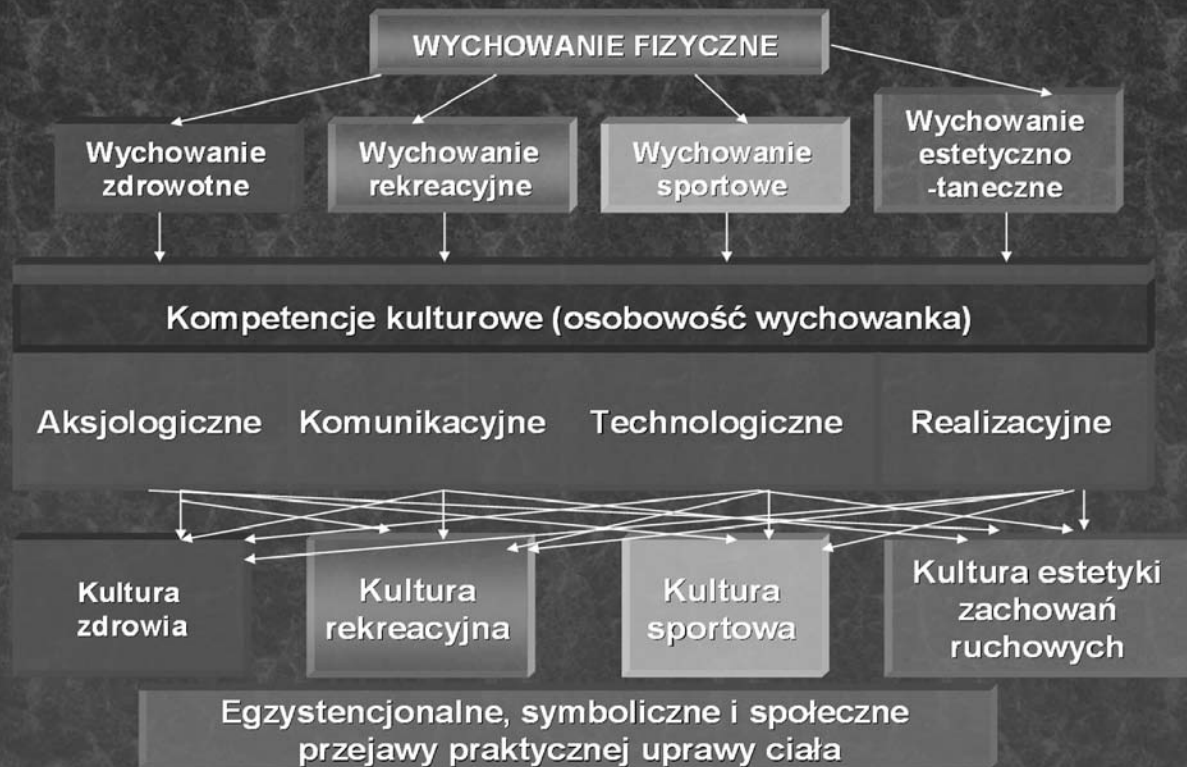


## *Efektem tak rozumianej edukacji*

(fizycznego wychowania) są kompetencje człowieka w zakresie dbałości o ciało:

- aksjologiczne,
- realizacyjne,
- komunikacyjne
- technologiczne

Edukacja do kultury fizycznej jako  
„wychowanie do wartości ciała” (A. Pawłucki 1992)



## Zgodnie z założeniami Podstawy Programowej

„szkoła oraz poszczególni nauczyciele podejmują działania mające na celu zindywidualizowane wspomaganie rozwoju każdego ucznia, stosownie do potrzeb i jego możliwości”.

- W tym celu szkolna edukacja będzie polegała na przejściu z formy tradycyjnego nauczania do formy samoregulowanego uczenia się (autoedukacji).

## Samoregulowane uczenie się/autoedukacja

Tak rozumiana edukacja oznacza, że uczeń :

- sam wyznacza sobie cele,
- wybiera sposób stosowania opracowanych przez siebie strategii uczenia się,
- automonitoruje zmiany,
- koryguje własne strategie- reguluje własne działania,
- sprawuje kontrolę nad treścią, przebiegiem i skutkami uczenia się.

## w edukacji szkolnej należy przejść

z nauczania w formie **heteroedukacji** (jedna osoba oddziałuje na drugą)

**do autoedukacji** (gdy człowiek oddziałuje na samego siebie).

W edukacji człowieka można wyróżnić 4 poziomy:

- 1/ wyłącznej heteroedukacji,
- 2/ heteroedukacji dominującej z przejawami działań autoedukacyjnych,
- 3/ poziom równowagi heteroedukacji z autoedukacją oraz
- 4/ dominacji autoedukacji.

# *EDUKACJA od heteroedukacji do autoedukacji*

„od nauczania kompetencji kulturowych ciała do samoregulowanego uczenia się kompetencji uczestnika kultury fizycznej”.

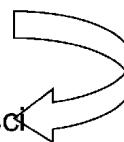
## Autoedukacja



pojawia się po długim okresie heteroedukacji

i w formie rozwiniętej prowadzi do samosterowności

**UCZEŃ**



uczeń dokonuje wyborów, wyznacza cele i może decydować o formach ich realizacji

uczeń powinien być zdolny do coraz to bardziej samodzielnego stosowania swojej wiedzy w praktyce, umożliwiającej bezpieczne uczestnictwo w aktywności ruchowej

powinien być zdolny do coraz to bardziej samodzielnego działania (pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych, prowadzić rozgrzewkę, dokonywać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych)



## W Podstawie Programowej zapisano, że

- „**wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne**”.
- Dlatego też na każdym etapie edukacji wychowanie fizyczne powinno kształtować u uczniów nawyki (obyczaj) aktywności fizycznej, rozwijając zainteresowania i postawy uczniów
- Oraz
- „... **przyczyniać się do budowania pozytywnego obrazu własnej osoby jako uczestnika aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym, sportowym, turystycznym bądź tanecznym...**”.
- Efektem samoregulowanego uczenia się kompetencji kulturowych ciała (autoedukacji) winna być samowiedza uczestnika kultury fizycznej.

Jakość kompetencji zależy od

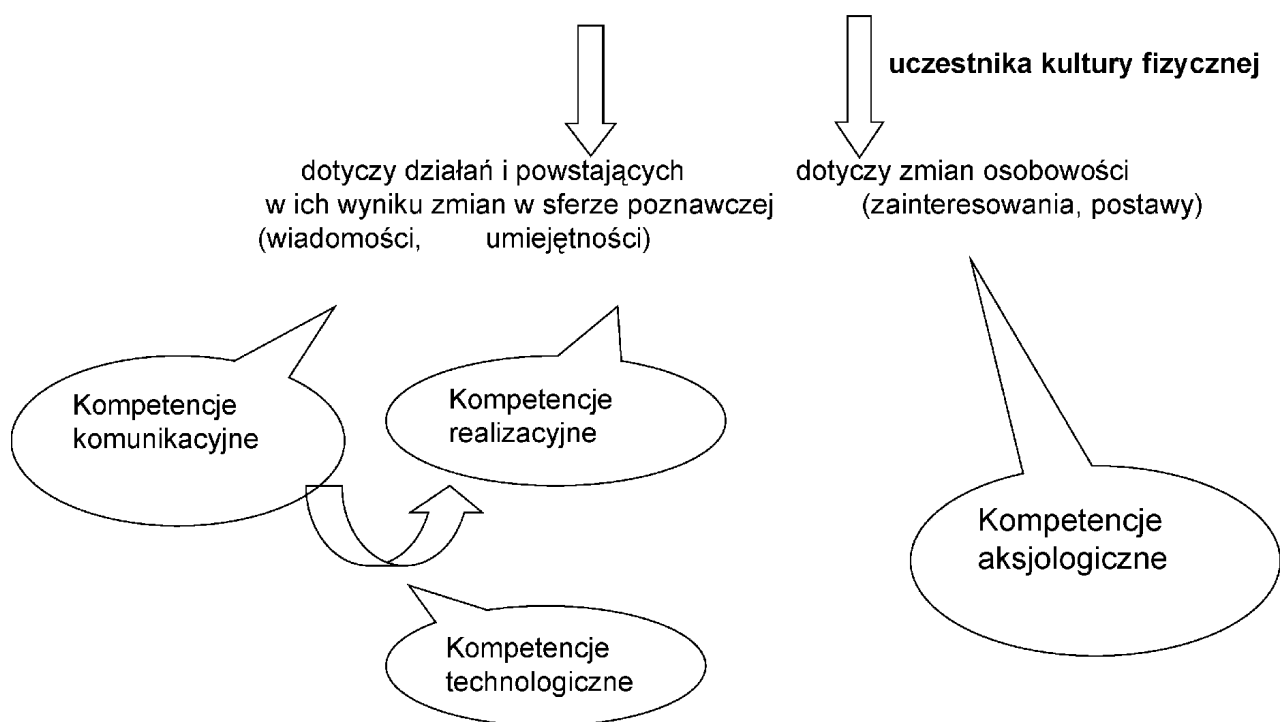
indywidualnych zdolności odróżniania rzeczy wartościowych od nie wartościowych  
**(kompetencje aksjologiczne)**

umiejętności rozróżniania przez uczniów treści różnorodnych komunikatów umożliwiających porozumiewanie się oraz wiedza związana z różnymi czynnościami społecznymi **(kompetencje komunikacyjne)**

indywidualnej zdolności do posługiwania się wiedzą o charakterze wyjaśniającym (teoretyczną) oraz wiedzą na temat skutecznych sposobów działania (praktyczną)  
**(kompetencje technologiczne)**

indywidualnych umiejętności planowania, podejmowania oraz wykonywania różnego rodzaju zadań **(kompetencje realizacyjne)**

Autoedukacja do kultury fizycznej= samokształcenie + samowychowanie= **samowiedza**



## Jak projektować działania edukacyjne w szkolnym wychowaniu fizycznym

**aby ukształtować osobę autonomiczną, samodzielną,**



***z pełnymi kompetencjami aksjologicznymi, technologicznymi, komunikacyjnymi i realizacyjnymi***

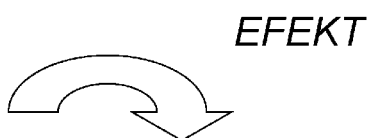


**do uczestnictwa w kulturze fizycznej w okresie trwania edukacji szkolnej oraz po jej zakończeniu?**

# DROGA PROGRAMOWANIA PRACY NAUCZYCIELA

OD PODSTAWY PROGRAMOWEJ DO  
LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
zgodnie z poziomami nauczania

OD HETEROEDUKACJI DO AUTOEDUKACJI W PROCESIE WF



**SAMOREGULOWANE/AUTOREGULOWANE UCZENIE SIĘ  
KOMPETENCJI UCZESTNIKA KF**

*EFEKT*



**SAMOWIEDZA UCZESTNIKA KULTURY FIZYCZNEJ**

## **Przykładowe rozwiązanie.**

- **Podstawa programowa z wychowania fizycznego- szkoła podstawowa, kl.IV- VI.**
- **Blok tematyczny: 1/ Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.**
- **Efekty kształcenia: uczeń wykona próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.**

### **Temat cyklu (kl. VI, 3 lekcje): Moje zdrowie- w moich rękach.**

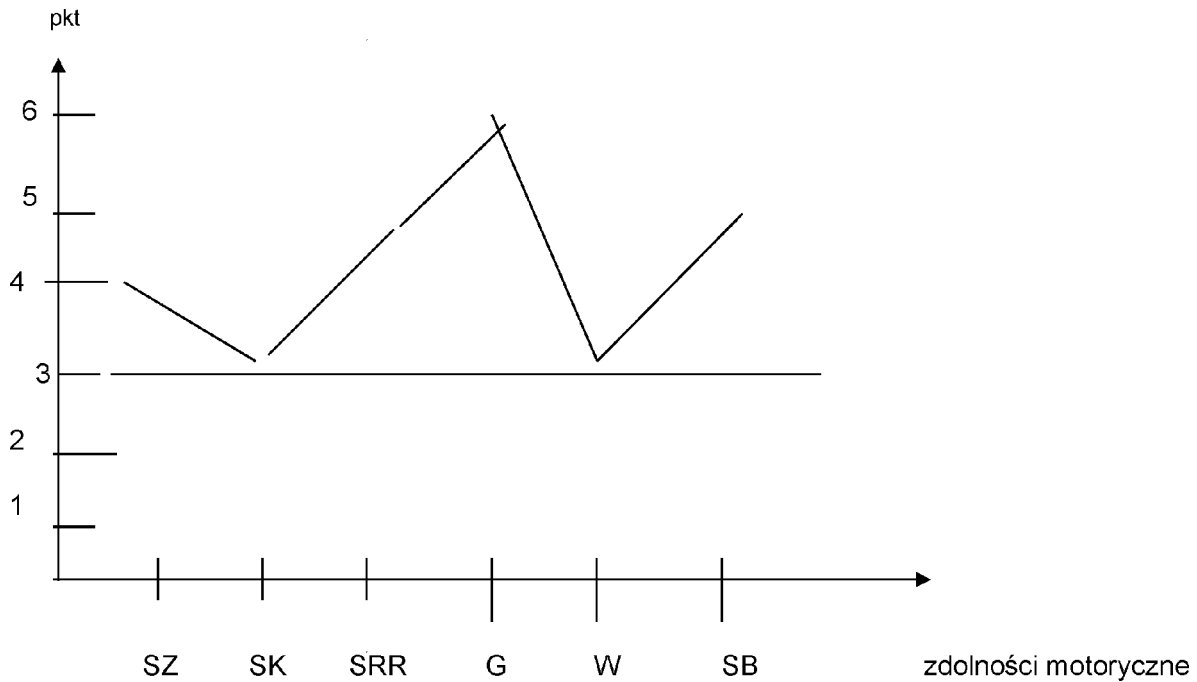
Kompetencje uczestnika kultury zdrowotnej

- **Aksjologiczne:** uczeń angażuje się w samokontrolę gibkości- interpretuje wynik próby zgodnie z klasyfikacją dla swojego wieku;
- **Realizacyjne:** uczeń przeprowadza 3- krotnie próbę gibkości (MTSF, ISF Zuchory, EUROFIT) na stanowisku przygotowanym przez nauczyciela i odczyta poziom wykonania skłonu;
- **Komunikacyjne:** uczeń zdefiniuje pojęcie gibkości i przedstawi miejsce tej zdolności motorycznej w strukturze sprawności fizycznej wg J. Raczka;
- **Technologiczne:** uczeń opracuje „Arkusze oceny sprawności fizycznej” w formie tabelarycznej, na okres 3 lat edukacji.

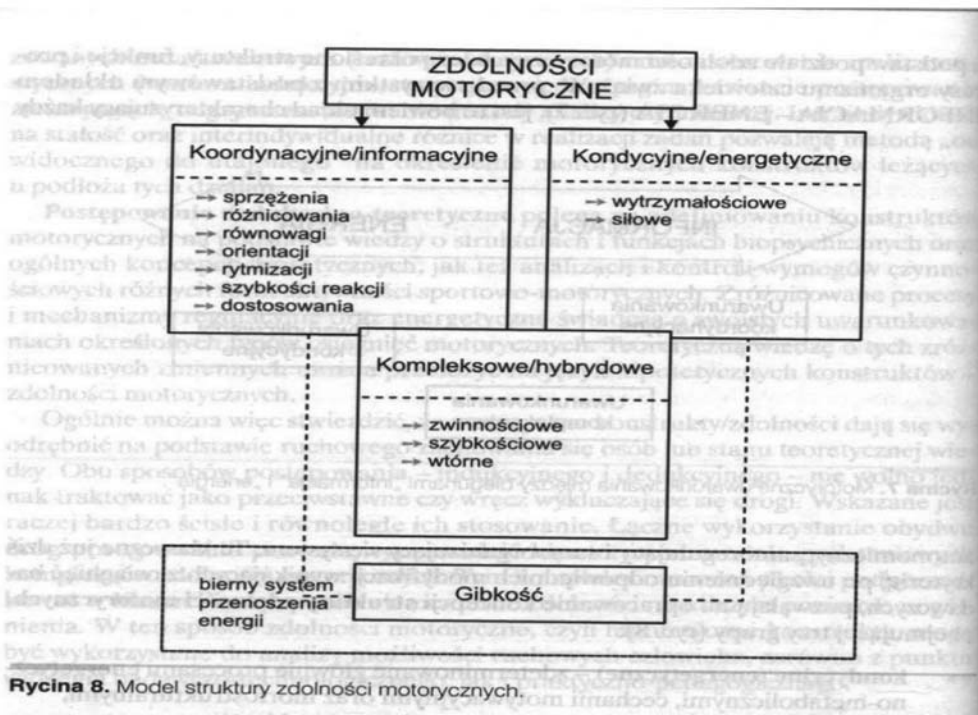
# Strategia edukacyjna- od heteroedukacji do samoreguloanego uczenia się kompetencji kulturowych

kompetencje	Heteroedukacja	Autoedukacja/ samoregulowane uczenie się	Samowiedza uczestnika KF
aksjologiczne	N przedstawia cel cyklu; U angażuje się w samoocenę- określi samodzielnie poziom swojej gibkości i pod nadzorem N zinterpretuje wyniki próby	N przedstawia 3 cele, dla których warto systematycznie dokonywać pomiaru gibkości: 1/ bo chcemy określić sprawność ukł. kostnego 2/ bo chcemy być zdrowi 3/ bo chcemy być bardziej gibcy od innych; U angażuje się w samoocenę- wybiera swój osobisty cel, z którym się identyfikuje i interpretuje wyniki w kontekście tego celu (pkt, poziom zdrowia, miejsce w rankingu klasowym)	<b>Sądy wartościujące (samoocena):</b> U uświadamia sobie, jaką wartość ma dla niego indywidualny systematyczny pomiar gibkości: - obiektywna ocena aktualnego potencjału - zdrowie - rywalizacja z innymi
realizacyjne	Nauczyciel przygotowuje stanowisko do przeprowadzenia próby; U wykonuje próbę (skłon T), N zaznacza miejsce dotknięcia – U odczytuje surowy wynik próby;	Nauczyciel przygotowuje stanowisko do przeprowadzenia próby; U w parze przeprowadza pomiar, wzajemnie zaznaczając sobie miejsce dotknięcia palcami, podając odczytany wynik do zapisu partnerowi;	<b>Sądy opisowe (samopis):</b> U obiektywnie przedstawia wynik bezpośredni [cm, miejsce dotknięcia] dla wieku i płci oraz wartość pkt danego testu; <b>Sądy o standardach osobistych:</b> U określa wzór ideału, z którym się utożsamia: doskonały gimnastyk, zgrabna sylwetka, popularny tancerz lub aktor,...
komunikacyjne	N przedstawia strukturę sprawności motorycznej wg Raczka, definiuje pojęcie gibkości; U odtwarza zapamiętane treści	N rozdaje U karteczki z napisami poszczególnych zdolności motorycznych i ich definicje; U przed próbą: w zeszyte ćwiczeń (DSiS) na s. 10 (schemat struktury sprawności motorycznej J. Raczka) układa karteczki w odpowiednich polach; U po wykonaniu próby: weryfikuje dokładność odtworzenia schematu, uzasadnia wybory;	<b>Sądy o regułach generowania wiedzy o sobie:</b> U zgodnie ze strategią liniową objaśnia aktualny poziom i kierunek zmian sprawności fizycznej, uwzględniając poziom gibkości na skali: progresja, stabilizacja, regresja;
technologiczne	N rozdaje arkusze samooceny sprawności fizycznej; U opracowuje profil sprawności fizycznej- zaznacza w sposób szczególny wynik próby gibkości;	N podaje elementy konieczne do opracowania arkusza sprawności fizycznej (liczbę kolumn, wierszy, nazwy zmiennych); U z zespołem 3-osobowym opracowuje własną koncepcję graficznego dokumentowania systematycznie zbieranych wyników sprawności fizycznej (w tym gibkości);	<b>Sądy o regułach komunikowania wiedzy o sobie (samoprezentacja):</b> U na podstawie opracowanego „Arkusza sprawności fizycznej” określa swoje słabe i mocne strony pod względem sprawności fizycznej (szczególnie gibkości)

## PROFIL SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – NA PODSTAWIE PRÓB ISF ZUCHORY

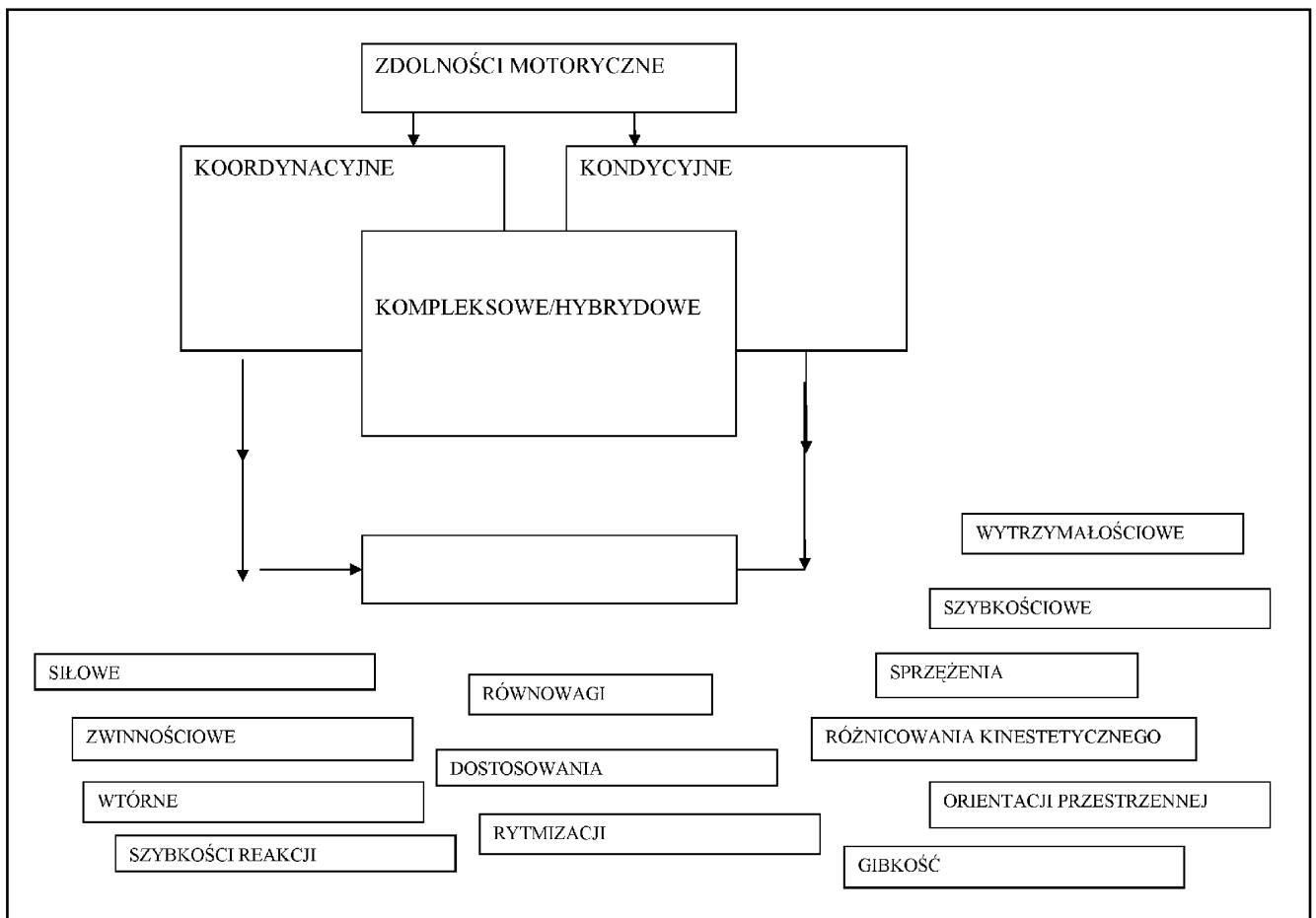


## SCHEMAT STRUKTURY SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ



Rycina 8. Model struktury zdolności motorycznych.

Raczek 2010, s.26



KARTA SAMOWIEDZY UCZESTNIKA KULTURY ZDROWOTNEJ  
**POMIAR SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ**  
 IMIĘ.....DATA.....

ELEMENTY SAMOWIEDZY		WPISZ SWOJĄ OPINIĘ
Sądy wartościujące (samoocena):	Jaką wartość ma dla Ciebie systematyczny pomiar gibkości?	
Sądy opisowe (samopis):	Wpisz wynik surowy z każdego testu	
Sądy o standardach osobistych:	Do kogo chciałbyś być podobny pod względem dużej sprawności ciała?	
Sądy o regułach generowania wiedzy o sobie:	Na podstawie kolejnych pomiarów gibkości uważasz, że jesteś w okresie progresji, stabilizacji czy regresji spr. fiz.?	
Sądy o regułach komunikowania wiedzy o sobie (samoprezentacja):	Opisz swoje mocne i słabe strony sprawności fizycznej	

# PROGRAMOWANIE PRACY NAUCZYCIELA

Projektowanie, programowanie i planowanie działań pedagogicznych wymaga odpowiedzi na pytania:

- jaki cel ma być osiągnięty - co ma się zmienić w dotychczasowym stanie spraw, co ma być wykonane
- jakie działania, czynności, procedury należy uruchomić i wykonać, aby osiągnąć cele (kolejność, struktura czasowa tych działań)
- jakie muszą zaistnieć optymalne warunki organizacyjne, prowadzące do celu (wykaz środków, materiałów, kroki, etapy, czas realizacji)
- kto będzie realizatorem programowych działań (wykonawcy główni, wspomagający)
- kiedy i w jaki sposób nastąpi rozliczenie programu, kontrola i ocena skuteczności działania, jego ewaluacja

Programowanie na poziomie szkoły i jej organów (dyrektor, rada pedagogiczna, rada szkoły, rada rodziców, samorząd uczniowski, statutowe zespoły nauczycielskie):

1. szczegółowe zasady oceniania w danej szkole
2. szczegółowy zestaw programów nauczania i plan nauczania (w tym godziny do dyspozycji dyrektora szkoły)
3. program wychowawczy szkoły
4. program rozwoju szkoły
5. organizacja i planowanie czynności nadzoru pedagogicznego w szkole

Programowanie na poziomie pracy nauczyciela:

1. standardy własnych wymagań edukacyjnych jako kryterium w nauczaniu przedmiotu, bloku
2. własny, nauczycielski program nauczania na etap kształcenia (zgodny z odpowiednią podstawą programową i dopuszczony do użytku w szkole przez dyrektora)
3. decyzja o ubieganiu się o kolejny stopień awansu zawodowego
4. własny, podmiotowy plan rozwoju zawodowego na okres stażu

**Cele - są to zamierzone osiągnięcia (Niemierko, 1991).**

Cele ogólne i szczegółowe - odnoszą się do intencji i zamiarów w edukacji i wyrażają inny stopień ogólności i konkretności (Cohen, Manion, Morrison, 1999).

**Cele ogólne** - wskazują ogólne kierunki i zamysły działań edukacyjnych; wyraz intencji o stopniu ogólności od bardzo ogólnego (cele długoterminowe) do mniej ogólnych (cele krótkoterminowe).

**Cele ogólne długoterminowe** - wyrażają koncepcję celową szkoły, definiują istotę i charakter końcowego programu edukacji w powiązaniu z potrzebami społecznymi i indywidualnymi a oczekiwane produkty końcowej edukacji mają charakter ponadczasowy (wartości);

**Cele ogólne krótkoterminowe** - stanowią logiczny punkt wyjścia do tworzenia programu nauczania i odpowiedniego rozkładania materiału nauczania, zakładają namacalne efekty w formie stwierdzeń, czego należy się spodziewać na danym etapie edukacji formalnej;

przykłady:

- cel ogólny - 1/ wzbudzić zrozumienie i pozytywne nastawienie dla zdrowych nawyków żywieniowych  
2/ dziecko powinno umieć samodzielnie organizować w sposób aktywny swój czas wolny



**CELE SZCZEGÓŁOWE** - są pochodnymi przede wszystkim celów ogólnych krótkoterminowych i ich przełożeniem na konkretne i uchwytnie kategorie niezbędne do planowania toku zajęć (lekcji lub jednostek metodycznych);

przykłady:

- cel szczegółowy - 1/ zapoznać klasę z wybranymi przepisami gry w koszykówkę  
2/ dziecko wykona rzut z biegu z prawej strony po chwycie piłki od współpartnera stojącego na linii środkowej boiska

Cele szczegółowe mogą określać wymierne zachowania uczniów, ich jawne osiągnięcia - są to cele operacyjne (dziecko wykona przewrót w przód z przysiadu do przysiadu);

Jeżeli cele odnoszą się do jakości mniej uchwytnych, nie określają konkretnego zachowania końcowego - są to cele nieoperacyjne (zapoznać dzieci z przyrządami gimnastycznymi).

**Cele operacyjne** powinny zawierać elementy: (Cohen, Manion, Morrison, 1999).

1. określenie, kto ma prezentować pożądane zachowanie (uczeń, osoba ucząca się, klasa)
2. precyzyjny i zwięzły opis konkretnego zachowania końcowego osoby uczącej się
3. wyszczególnienie stosowanych warunków, w których ma wystąpić zachowanie
4. określenie standardu, który posłuży do oceny wyników.

**Cele operacyjne stosujemy w planowaniu jednostek lekcyjnych.**

Cele nieoperacyjne są formułowane jasno i prosto i mogą być wyrażone:

1. w sposób określający, co powinien uczynić nauczyciel (wyjaśnić funkcje układu oddechowego w kształtowaniu wytrzymałości)
2. w postaci problemów, pojęć lub uogólnień (pojęcie wytrzymałości)
3. w postaci uogólnionego wzorca zachowania odnoszącego się do konkretnego obszaru tematycznego (doprowadzić do doceniania przez dzieci biegów przelajowych dla rozwijania wydolności w okresie dojrzewania).

**Cele nieoperacyjne stosujemy w opracowywaniu ogólnych i szczegółowych planów pracy dla klasy (rozkłady materiału).**

Celem planowego kształcenia jest pomoc wszystkim uczącym się osobom w osiągnięciu możliwie pełnego, indywidualnego, ukierunkowanego rozwoju.

Nauczyciel w codziennej praktyce posługuje się takimi określeniami, jak:

projekt, program i plan (Szabuniewicz-Ciecierska 1972).

<b>Program</b> – to obmyślenie doboru i kolejności przewidywanych działań, z którymi nie wiążemy postanowienia wykonania	<b>Plan</b> natomiast jest to obmyślenie doboru i kolejności przewidywanych działań z jednoczesnym postanowieniem podjęcia ich właśnie według obmyślanego toku.	<b>Projekt</b> to nie zaakceptowany plan lub program działania.
--	---	---

Pojęcie „program” i „plan” różnią się tym od siebie, że pierwsze w porównaniu z drugim nie zawiera w sobie decyzji o realizacji.

Programowanie oznacza więc opis toku działań powiązanych wspólnymi celami, wyważonymi co do ich realności i możliwości.

Planowanie natomiast można określić jako obmyślenie toku działań zmierzających najkrótszą drogą do celu, przy użyciu najkorzystniejszych środków, z uwzględnieniem wszystkich warunków osobniczych i poza osobniczych.

## JAK PISAĆ PROGRAMY SZKOLNEGO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO?

Wychowanie fizyczne jako przedmiot szkolny stanowi ważny składnik wszystkich programów edukacyjnych. Autonomia w działalności pedagogicznej, którą zapewnia szkołom przeprowadzona reforma oświatowa, umożliwiła nauczycielom wychowania fizycznego duże możliwości samorealizacji w zakresie wyboru programów nauczania, konstruowania własnych programów autorskich, innowacyjnego planowania pracy oraz wprowadzania nowatorskich rozwiązań we wszystkich ogniwach szkolnego procesu wychowania fizycznego (diagnozy, programowania i planowania, realizacji i oceniania).

W dniu 10 czerwca 2009 roku weszło w życie Rozporządzenie MEN określające warunki i tryb dopuszczania do użytku w danej szkole programów nauczania przez dyrektora szkoły (Dz. U. nr 89, poz. 730 z 8 czerwca 2009 r.). Ustawa ta wprowadziła generalną zasadę dopuszczania programów nauczania do użytku w danej szkole przez dyrektora szkoły, po zasięgnięciu opinii rady pedagogicznej. Dopuszczone w danej szkole programy nauczania stanowią szkolny zestaw programów nauczania. Odchodzi się tym samym od poprzednio obowiązującej zasady dopuszczania programów nauczania do użytku szkolnego przez ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania. Zmiana ta jest wynikiem zapisania nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego w postaci precyzyjnie opisanych wymagań, które wyznaczają obowiązkowy zapis treści programowych i umiejętności oczekiwanych od uczniów po zakończeniu kolejnych etapów kształcenia.

Podstawa programowa określa zatem wymagania programowe danego etapu, natomiast każdy nauczyciel planujący proces edukacyjny jest zobowiązany odpowiedzieć sobie na pytanie: jak osiągnąć założone cele, jak doprowadzić do stanu, w którym uczniowie będą spełniać opisane wymagania? To nauczyciel, który jest prawdziwym autorem realizowanego programu nauczania, wie najlepiej, jak zorganizować proces nauczania swojej klasie i jak zaplanować własny sposób realizacji podstawy programowej. Rozporządzenie określa wymagania co do struktury i jakości, które powinien spełniać dobrze opracowany program nauczania. Program powinien obejmować co najmniej jeden etap edukacyjny. Może dotyczyć edukacji wczesnoszkolnej, przedmiotu, ścieżki edukacyjnej, bloku przedmiotowego lub ich części i stanowi opis realizacji celów kształcenia i zadań edukacyjnych określonych w podstawie programowej.

### **Program nauczania powinien zawierać:**

- 1/ szczegółowe cele kształcenia i wychowania**
- 2/ treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej**
- 3/ sposoby osiągnięcia celów (dostosowane do potrzeb, możliwości i warunków, w jakich będzie realizowany)**
- 4/ opis założonych osiągnięć ucznia (z uwzględnieniem standardów wymagań będących podstawą przeprowadzenia sprawdzianów i egzaminów)**
- 5/ propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia.**

Przed dopuszczeniem programu wychowania fizycznego do użytku szkolnego w danej szkole dyrektor może zasięgnąć opinii nauczyciela mianowanego/dyplomowanego (posiadającego wyższe wykształcenie), konsultanta lub doradcy metodycznego, zespołu nauczycielskiego/przedmiotowego/problemowo-zadaniowego w dziedzinie kultury fizycznej. W okresie przejściowym (z uwagi na sukcesywne wdrażanie nowej podstawy programowej) na podstawie dotychczasowych przepisów wykazy programów dopuszczonych na poszczególnych etapach przez MEN są zamieszczone na stronie internetowej MEN (do czasu pełnego wdrożenia nowej podstawy programowej). Nauczyciele wychowania fizycznego mogą wybierać programy z tego wykazu, ale wymagają one również dopuszczenia do użytku w danej szkole przez dyrektora szkoły.

Nauczyciel opracowując program nauczania może:

- opracować go samodzielnie lub we współpracy z innymi nauczycielami
- przedstawić dyrektorowi szkoły program opracowany przez innego autora (autorów), jeżeli on najlepiej odpowiada potrzebom jego uczniów i warunkom pracy
- przedstawić program opracowany przez innego autora (autorów) zmodyfikowany o wskazany zakres wraz z uzasadnieniem ich wprowadzenia.

Możliwość konstruowania własnego programu nauczania wydają się być korzystna dla nauczycieli i uczniów. Tak duża autonomia ułatwia nauczycielom wychowania fizycznego realizację treści programowych dostosowanych do uwarunkowań środowiskowych i podmiotowych ucznia (zgodnie z ich możliwościami, zainteresowaniami, potrzebami, oczekiwaniami i predyspozycjami).

Sposób opracowania programu nauczania dla przedmiotu edukacyjnego „Wychowanie fizyczne” oraz wybór kryterium porządkowania treści edukacyjnych będzie zależał w mojej opinii z jednej strony od kreatywności, z drugiej jednak od pragmatycznego podejścia nauczyciela wychowania fizycznego do wymagań związanych przygotowaniem wszystkich składowych programu nauczania.

***Program nauczania staje się dla nauczyciela dokumentem praktycznym, co oznacza, że każdy nauczyciel wychowania fizycznego będzie zobowiązany do:***

**I/ uszczegółowienia celów zawartych w podstawie programowej i wskazania odpowiadających im osiągnięć ucznia; zaplanowania kiedy nauczyciel oczekuje, że uczeń będzie dysponował opisaną wiedzą, umiejętnościami i przyjmował dane postawy**

**II/ uporządkowania treści kształcenia w najodpowiedniejszej kolejności (jak w rozkładzie materiału)**

**III/ określenia form i metod pracy z uczniami stosownie do treści kształconych umiejętności, potrzeb i preferencji uczniów, własnych predyspozycji oraz warunków szkoły**

**IV/ rozplanowania przedmiotowego systemu oceniania (sposobu i kryteriów oceniania postępów uczniów).**

Pkt. I) Moja propozycja schematu opracowania programu nauczania wychowania fizycznego opiera się na następujących założeniach:

1. w szkolnym wychowaniu fizycznym realizowana jest koncepcja „Pedagogiki wartości ciała”, której celem jest wychowanie uczniów do kompetentnego uczestnictwa w kulturze zdrowotnej, rekreacji, sportowej i estetyki zachowań ruchowych
2. najmniejszą jednostką metodyczną, w której realizowane są wszystkie ogniwa dydaktyczne (nauka, doskonalenie i utrwalenie nowych treści oraz sprawdzenie osiągnięć) jest cykl tematyczny
3. dany etap edukacyjny realizowany jest na 3 poziomach edukacyjnych w strukturze 6 semestrów
4. realizacja procesu wychowania fizycznego przebiega dwutorowo według „strategii mieszanej”: zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnymi i zajęcia w systemie fakultatywnym - zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 19 sierpnia 2009 r. w sprawie dopuszczonych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (fakultet sportowy, sprawnościowo-zdrowotny, taneczny, aktywnej turystyki)
5. kryterium porządkowania treści edukacyjnych realizowanych w systemie klasowo-lekcyjnym są wyróżnione w podstawie programowej bloki tematyczne: diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego, trening zdrowotny, sporty całego życia i wypoczynek (rekreacja), bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, sport, taniec (nie dotyczy IV etapu), edukacja zdrowotna (nie dotyczy II etapu)
6. preferowany jest tabelaryczny sposób przedstawienia programu.

Bloki tematyczne w „Podstawie programowej” zawierają treści nauczania, których efektem jest przygotowania uczniów do uczestnictwa w kulturze zdrowia, rekreacji, sportu i zachowań estetycznych, dlatego proponuję planowanie pracy zacząć od opracowania budżetu godzin w perspektywie trzyletniej realizacji wymagań szczegółowych dla poszczególnych obszarów kultury fizycznej (6 semestrów). Ilość godzin i ilość zadań cyklu nauczyciel dostosowuje do zainteresowań, potrzeb i oczekiwań uczniów). Proponuję przyjąć, że w semestrze powinno się zrealizować 10-15 zadań cyklu.

## OFERTA REALIZACJI SZKOLNEGO WF W GIMNAZJUM W KLASACH I-III

- **2 lekcje w systemie klasowo-lekcyjnym x 4 tygodnie = 8 godzin w miesiącu**  
**5 miesięcy x 8 godzin = 40 godzin w semestrze**
- **2 godziny fakultetu (zajęć do wyboru) x 4 tygodnie = 8 godzin miesięcznie**  
**5 miesięcy x 8 godzin = 40 godzin w semestrze**  
**3 klasy x 40 godzin = 120 godzin na fakultety**  
**120 godz. : 24 uczniów = 5 fakultetów w semestrze**

A. Projekt: Program nauczania - budżet godzin dla 3-letniego okresu pracy w systemie klasowo-lekcyjnym:

semestr	Obszar KF				
	KZ	KR	KS	KE	razem
I	10	10	10	10	40
II	10	14	8	8	40
III	10	6	14	10	40
IV	12	10	10	8	40
V	6	10	10	14	40
VI	12	10	8	10	40
razem	60	60	60	60	240

Świadomość nauczyciela co do wyboru własnej koncepcji utrwalania przez trzy lata edukacji kompetencji ucznia do uczestnictwa we wszystkich obszarach kultury fizycznej (zdrowotnej, rekreacyjnej, sportowej i estetycznej) powinna być punktem wyjścia do zapewnienia ciągłości merytorycznej i atrakcyjności treści tworzonego programu nauczania.

## WYZNACZANIE ZADAŃ CYKLU DO CELÓW ETAPOWYCH

Bloki tematyczne Podstawy Programowej	Zadania cyklu		
1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego			
2. Trening zdrowotny			
3. Sporty całego życia i wypoczynek			
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista			
5. Sport			
6. Taniec			

OKREŚLENIA CHARAKTERYZUJĄCE POSTAWĘ UCZNIĄ WOBEC WARTOŚCI (BURNS, 1998): AKCEPTUJE, ANGAŻUJE SIĘ, BRONI, CHWALI, CIESZY SIĘ, KWESTIONUJE, OBSERWUJE, ODRZUCA, POSZUKUJE, PROPONUJE, SUGERUJE, TOLERUJE, UCZESTNICZY, UWAŻA, WYBIERA, ŻĄDA

**A/ Program nauczania – przykładowa procedura opracowania:**

- zaczynamy od opisanego strony tytułowej: autor, autorzy; tytuł, etap edukacji; nazwa szkoły

Imię i nazwisko autora.....
Program nauczania dla .....
Część A: program nauczania realizowany w systemie klasowo- lekcyjnym
Część B: program nauczania realizowany w systemie zajęć fakultatywnych

- następnie uszczegóławiamy cele edukacyjne- można opisać, jak wymagania ogólne będziemy chcieli realizować na poszczególnych poziomach trzyletniego okresu pracy z uczniami;

Cele zawarte w „Podstawie programowej”	Poziom edukacji	Szczegółowe cele kształcenia i wychowania	
		System klasowo-lekcyjny	System zajęć fakultatywnych
1. Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania	Klasa I	..... .....	Rodzaj fakultetu.....
	Klasa II	..... .....	
	Klasa III	..... .....	
2. Gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji	Klas I	..... .....	Rodzaj fakultetu.....
	Klasa II	..... .....	
	Klasa II	..... .....	Rodzaj fakultetu.....
3. Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem	Klas I	..... .....	Rodzaj fakultetu.....
	Klasa II	..... .....	
	Klasa III	..... .....	Rodzaj fakultetu.....

Cele zawarte w „Podstawie programowej”	Poziom edukacji	Szczegółowe cele kształcenia i wychowania	
		System klasowo-lekcyjny	System zajęć fakultatywnych
4 Umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu	Klas I	..... .....	Rodzaj fakultetu.....
	Klasa II	..... .....	Rodzaj fakultetu.....
	Klasa III	..... .....	

W celu łatwiejszego zrozumienia procedury programowania pracy przyjęto, że na każdym poziomie edukacji jest jedna klasa (w planie właściwym należy przemnożyć dane przez rzeczywistą liczbę klas w szkole, na wszystkich poziomach edukacyjnych).

Świadomość nauczyciela co do wyboru własnej koncepcji utrwalania przez trzy lata edukacji kompetencji ucznia do uczestnictwa we wszystkich obszarach kultury fizycznej (zdrowotnej, rekreacyjnej, sportowej i estetycznej) powinna być punktem wyjścia do zapewnienia ciągłości merytorycznej i atrakcyjności treści tworzonego programu nauczania.

**Budżet godzin dla 3-letniego okresu pracy w systemie klasowo-lekcyjnym z podziałem na zadania cyklu:**

se- mestr	Obszar KF - planowana <b>liczba godzin</b> do realizacji i <b>temat zadania cyklu</b>								razem
	Kultura Zdrowotna		Kultura Rekreacji		Kultura Sportowa		Kultura Estetyczna		
I	1 0	1..... 2..... 3.....	10	1..... 2..... 3.....	10	1..... 2..... 3.....	10	1..... 2..... 3.....	<b>40</b>
II	1 0	1..... 2..... 3.....	4	1..... 2..... 3.....	8	1..... 2..... 3.....	8	1..... 2..... 3.....	<b>40</b>
III	1 0	1..... 2..... 3.....	6	1..... 2..... 3.....	14	1..... 2..... 3.....	10	1..... 2..... 3.....	<b>40</b>
IV	1 2	1..... 2..... 3.....	10	1..... 2..... 3.....	10	1..... 2..... 3.....	8	1..... 2..... 3.....	<b>40</b>
V	6	1..... 2..... 3.....	10	1..... 2..... 3.....	10	1..... 2..... 3.....	14	1..... 2..... 3.....	<b>40</b>
VI	1 2	1..... 2..... 3.....	10	1..... 2..... 3.....	8	1..... 2..... 3.....	10	1..... 3..... 3.....	<b>40</b>
ra- zem		<b>80</b>		<b>80</b>		<b>80</b>		<b>80</b>	<b>240</b>

Dalsze programowanie będzie łatwiejsze, jeżeli przyjmiemy formalny układ treści nauczania zapisany w „Podstawie programowej”. Zostały one pogrupowane w siedem bloków tematycznych. Określone wyżej tematy zadań cyklu łączymy z danym blokiem. Należy pamiętać, że część z nich będzie realizowana w semestrze pierwszym, część w drugim lub w obydwu. W kolumnach oznaczających szczegółowe treści dotyczące planowanych umiejętności, wiadomości i postaw należy również wybrać i zapisać tylko te treści, które planujemy realizować w danym cyklu, w określonym semestrze (pozostałe komórki arkusza pozostają wolne).

## I. Blok tematyczny: Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Poziom edukacji (klasa)	Zadania cyklu	Treści do realizacji - semestr I			Treści do realizacji – semestr II			Standardy wymagań zawarte w „Podstawie programowej”
		Umiejętności	Wiadomości	Postawy wobec KF	Umiejętności	Wiadomości	Postawy wobec KF	
IV	1..... .....	- xxx - xxx - xxx	- xxx - xxx - xxx	- xxx - xxx - xxx				Uczeń: - wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości - ocenia poziom własnej aktywności fizycznej - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni
	2..... ..... Itd.....	-xxx xxx	xxx xxx	xxx xxx	xxx xxx	xxx xxx	xxx xxx	
V	1..... .....	xxx xxx xxx	xxx xxx xxx	xxx xxx xxx	xxx xxx xxx	xxx xxx	xxx xxx xxx	
	2..... ..... Itd...				xxx	xxx	xxx	
VI	1..... ..... Itd.....	xxx	xxx	xxx				

xxx - nauczyciel wpisuje treści, które umożliwiają uczniom zdobycie wiedzy, odpowiednich sprawności oraz rozwijanie zdolności i zainteresowań (funkcja kształcąca programu nauczania) oraz treści stymulujące wszechstronny rozwój osobowości (funkcja wychowawcza).

### Uwagi do programowania:

- planowanie celów wychowawczych (postaw wobec KF) polega na wiązaniu celów emocjonalnych z celami długofalowymi poznawczymi, które - wywołują dodatnie emocje i impuls do samodzielnego działania,
- wskazane jest, aby zamiar wychowawczy (pożądana postawa) był realizowany w większych jednostkach metodycznych, np. w cyklu (a więc w danym cyklu określamy tylko taki jeden zamiar); możemy go opisać jako cel dotyczący: samokontroli, samooceny, współpracy, współdziałania, odpowiedzialności za zdrowie własne, za zdrowie innych, samodyscypliny, pełnienie ról podmiotowych, podejmowania czynności porządkowych, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad fair-play, rozwijanie inwencji twórczej,
- formułując zamiar wychowawczy stosujemy określenia opisujące postawę ucznia (formę zachowania): akceptuje, angażuje się, broni, chwali, cieszy się, kwestionuje, obserwuje, odrzuca, poszukuje, proponuje, sugeruje, toleruje, uczestniczy, uważa, wybiera, żąda (np. uczeń angażuje się samokontrolę - określa stopień zgodności swojego profilu sprawności fizycznej z prawidłowościami rozwojowymi)

W identyczny sposób planujemy kolejne bloki tematyczne:

- II. Blok tematyczny: trening zdrowotny
- III. Blok tematyczny: sporty całego życia i wypoczynek (rekreacja),
- IV. Blok tematyczny: bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista
- V. Blok tematyczny: sport
- VI. Blok tematyczny: taniec
- VII. Blok tematyczny: Edukacja zdrowotna

## B/ program nauczania realizowany w systemie zajęć fakultatywnych - Według Dziennika zajęć pozalekcyjnych

Program zajęć w I okresie (semestrze)		Program zajęć w II okresie (semestrze)	
Cele, zadania, tematyka zajęć	Liczba przeznaczonych godzin	Cele, zadania, tematyka zajęć	Liczba przeznaczonych godzin
-----          Aprobował ----- Nauczyciel dyrektor szkoły	•	-----          Aprobował ----- Nauczyciel dyrektor szkoły	•

### Pkt. III / FORMY I METODY PRACY Z UCZNIAMI

Metody realizacji zadań ruchowych: zadaniowa - ścisła, programowanego uczenia się, programowanego usprawniania się, zabawowa-naśladowcza, zabawowa-klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu, problemowa, ruchowej ekspresji (Labana, Orfa);

Metody intensyfikujące: obwodowa, stacyjna, obwodowo-stacyjna, torów przeszkód, małych obwodów ćwiczebnych, zadań dodatkowych.

Formy pracy: pary, zastępy (sprawnościowe, zmienne), indywidualna, frontalna, grupy, forma obwodu ćwiczebnego, stacyjna, łączenia ruchu z muzyką, zadań dodatkowych.

### Pkt IV/ PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

Wskazówki do opracowania PSO:

Można wykorzystać schemat funkcjonowania pomiaru w wychowaniu fizycznym autorstwa E. Madejskiego i Węglarza (2008 s.180). Wyróżniają oni dwa obszary pomiaru:

- ocena subiektywna - **wyrażana stopniem szkolnym**: - wynik jakościowy pomiaru umiejętności ruchowych i wiadomości ucznia

- ocena obiektywna - **pełni rolę informacyjną** o poziomie sprawności fizycznej ucznia:(wynik ilościowy).

Ci sami autorzy proponują również wyróżnić w PSO zadania obowiązkowe (pkt. 1, 2, 3, 4) i dodatkowe (pkt. 5, 6) i następujące kryteria oceny z wychowania fizycznego (ss. 205-209):

1. Poziom (postępy) umiejętności i wiadomości
2. Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych
3. Przygotowanie do zajęć
4. Udział w zajęciach fakultatywnych
5. Pomoc w pracach na rzecz kultury fizycznej
6. Szczególne osiągnięcia (w tym ponadprogramowe).

Spełnienie powyższych kryteriów oceniane jest w skali punktowej. System ten podkreśla znaczący wpływ postaw uczniów wobec kultury fizycznej (stosunek do przedmiotu, obowiązków szkolnych, zaangażowanie we własny rozwój i prace na rzecz kultury fizycznej) i jest szczególnie mobilizujący dla uczniów o niskim poziomie sprawności fizycznej.



Modyfikując wewnętrzne ocenianie w celu dostosowania go do dwutorowego modelu realizacji wychowania fizycznego konieczne jest rozstrzygnięcie kwestii: jakie obszary oceniania obowiązywać będą na poszczególnych zajęciach? Bardziej przejrzysty wydaje się być wariant wystawiania oceny z wychowania fizycznego na podstawie ocen z każdego rodzaju zajęć, ale decyzja w tym względzie należy do zespołu nauczycieli wychowania fizycznego. Na zajęciach do wyboru można będzie zrezygnować z wystawiania ocen bieżących za tradycyjnie sprawdziany z umiejętności. Wydaje się, iż korzystniejszym wariantem będzie stosowanie na tych zajęciach tylko wybranych obszarów oceniania, np.: systematyczność, udziału w zajęciach, aktywność w czasie zajęć, zaangażowanie w działalność rekreacyjną lub sportową szkoły i środowiska.

Preferowanym wariantem jest wystawianie oceny z wychowania fizycznego przez nauczyciela prowadzącego z uczniem zajęcia lekcyjne, ponieważ prowadzi on ucznia przez cały etap edukacji, natomiast nauczyciel prowadzący zajęcia do wyboru może zmieniać się w każdej kolejnej klasie.

### **Program nauczania jest podstawą planowania pracy nauczyciela wychowania fizycznego w danej klasie.**

Każdy dobry plan powinien być:

1. **Celowy** - w sposób wyraźny powinien określać cel i środki do tego celu wiodące
2. **Wykonalny** – o czym można się wykonać po wykonaniu próby jego realizacji
3. **Wewnętrznie zgodny** - pozbawiony elementów pozostających w sprzeczności
4. **Maksymalnie operatywny** – łatwy w zastosowaniu
5. **Plastyczny** – pozwalający w razie konieczności na jego modyfikowanie, bez potrzeby układania nowego planu
6. **Dostatecznie szczegółowy** – konkretny
7. **Terminowy** - powinien określać terminy wykonania kolejnych części i całości
8. **Alternatywny** – pozwalający na łatwe likwidowanie sprzeczności
9. **Kompletny** – zupełny
10. **Optymalnie długodystansowy** - ograniczony możliwością przewidywania przyszłych warunków
11. **Komunikatywny** – powinien być zrozumiały dla współpracowników.

Zły plan jest wtedy, gdy nie możemy zrealizować go w określonych warunkach i za pomocą określonych środków. Z reguły jest on nierealny, ponieważ obmyślanie doboru i kolejności przewidywanych działań było niewłaściwe.

W planowaniu uwzględniamy takie składniki, jak:

- stwierdzenie **celu działania**
- organizowanie **toku działania** (diagnoza pedagogiczna, projekty programu i planu działania wychowawczego, stosunek treści do warunków realizacji)
- uwzględnienie **prognozy** dotyczącej okoliczności oraz środków działania
- **rokowanie pedagogiczne** (prognoza pedagogiczna) określające granice realnego przewidywania zmian wychowanka
- zapewnienie **środków** działania
- uwzględnienie przyszłej **kontroli** wykonania zadań i **oceny** osiągniętych wyników.

**Aby strategia opracowywania planowania nauczania była pełna, powinna zawierać kilka elementów:**

1. analizę sytuacyjną (aspekty społeczne, środowiskowe, wewnątrzszkolne- uczniowie nauczyciele...)
2. racjonalne uzasadnienie planu nauczania w ramach celów edukacyjnych szkoły
3. określenie celów ogólnych i szczegółowych planu w ramach celów edukacyjnych
4. określenie sposobów zapewnienia rozpiętości, zrównoważenia, spójności, ciągłości, progresji, zróżnicowania i trafności planu nauczania
5. określenie sposobów podejmowania aspektów, tematów i umiejętności interdyscyplinarnych
6. plan ujęcia treści programu nauczania i kolejność (logiczną lub chronologiczną), uporządkowanie (problemowe, przedmiotowe) oraz zasoby (czas, przestrzeń, materiały, personel, wsparcie administracyjne, pieniądze)
7. wskazanie zamierzonych metod nauczania i uczenia się
8. opis funkcjonowania systemu sprawdzania, oceniania i rejestrowania postępów uczniów.

**ROCZNY PLAN DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZY SZKOŁY W ZAKRESIE KF POWINIEN ZAWIERAĆ:**

1. ROZMIESZCZENIE OBOWIĄZKOWYCH I NADOBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ Z UWZGLĘDNIENIEM WARUNKÓW BAZOWYCH SZKOŁY
2. SZKOLNY KALENDARZ ZAWODÓW I ROZGRYWEK SPORTOWYCH (ORAZ ROZGRYWEK SZS, INNYCH STOWARZYSZEŃ K TOWARZYSTW)
3. HARMONOGRAM LEKCJI POKAZOWYCH I KOLEŻEŃSKICH
4. DZIAŁANIA WYNIKAJĄCE Z PEŁNIENIA FUNKCJI OPIEKUNA STAŻU
5. REALIZACJĘ PRIORYTETÓW EDUKACYJNYCH
6. WYKAZ IMPREZ REKREACYJNO- SPORTOWYCH (ŚWIĘTO SPORTU SZKOLNEGO, FERIE NA SPORTOWO)
7. SPOSOBY POZYSKIWANIA I KONSERWACJI SPRZĘTU SPORTOWEGO
8. PEDAGOGIZACJA RODZICÓW (WYWIADÓWKA Z KF)
9. FORMY WSPÓŁPRACY Z ORGANIZACJAMI I STOWARZYSZENIAMI KF
10. FORMY WSPÓŁPRACY Z JEDNOSTKAMI TERYTORIALNYMI I ŚRODOWISKIEM LOKALNYM (Warchoń, 2005).

**PLAN SZCZEGÓŁOWY (ROZKŁAD MATERIAŁU) DLA KLASY IV – SEMESTR I.  
BUDŻET GODZIN**

Czynnością poprzedzającą opracowanie rozkładu materiału nauczania jest przygotowanie budżetu godzin dydaktycznych, czyli rozłożenie liczby godzin na poszczególne zadania cyklu w I i II okresie nauczania w roku szkolnym. W ujęciu tabelarycznym powinny być uwzględnione następujące składowe:

- liczba godzin w danym okresie (semestrze)
- liczba godzin przeznaczona na poszczególne zadania cyklu
- liczba godzin przeznaczona na formy aktywności ruchowej, w której realizowane będą poszczególne cykle tematyczne

BUDŻET GODZIN DLA KLASY ..... PŁEĆ .....semestr.....

OBSZARY UCZESTNICTWA W KULTURZE FIZYCZNEJ	ZADANIE CYKLU	FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ- LICZBA GODZIN	ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	OGÓLEM FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ	OGÓLNA LICZBA GODZIN
KULTURA ZDROWOTNA	Wpisujemy zadania cyklu z planu ogólnego 1. 2. 3. ITD.....	Wpisujemy, jakie formy aktywności ruchowej będziemy realizować w danym cyklu, ile godzin na nie planujemy (np. badminton - 2 godz, pływanie - 5 godz, aerobik - 1 godz)	Wpisujemy ilość godzin na dany cały cykl (np. 8 godz)	Wypisujemy wszystkie możliwe do realizacji w szkole formy aktywności ruchowej	Obliczamy, jaką ilość godzin należy przeznaczyć na daną formę aktywności wg wzoru - zgodnie z zainteresowaniami uczniów (Rokita A. 2000)
KULTURA SPORTOWA	1. 2. ITD....				
KULTURA REKREACJI	1. ITD.....				
KULTURA ESTETYCZNA	1. 2. ITD.....				
Razem					

SZCZEGÓŁOWY PLAN PRACY DLA KLASY IV ( CHŁOPCY ) - SEMESTR I.

Rozkład materiału można przedstawić w układzie tabelarycznym:

- Zadania cyklu, formy aktywności ruchowej i wymiar czasowy, w której będą realizowane
- Treści do realizacji przedstawione w zakresie: sprawności umiejętności, wiadomości i postaw wobec KF
- Zadania kontrolno-oceniające wyznaczające zakres osiągnięć ucznia w każdym cyklu

Zadania określone w zakresie „Umiejętności” stanowią jednocześnie **temat główny lekcji** i mogą być w identycznej formie zapisane w Dzienniku lekcyjnym.

ZADANIA CYKLU (LICZBA GODZIN I FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ)	OB.- SZARY KF		CELE SZCZEGÓŁOWE NIEOPERACYJNE			ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE
			Treści do realizacji			
			UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI	POSTAWY WOBEC KF (ZADANIAE USAMODZIELNIAJĄCE)	
1. MOJE ZDROWIE W MOICH RĘKACH 4 GODZ ( G-2; LA-2 )  Wpisujemy zadania cyklu z programu nauczania (forma aktywności ruchowej - ilość godz)	KUL-TURA  ZDRO-WIA	G	Podajemy, jaką umiejętność nauczyciel chce nauczyć	Podajemy temat nowej wiedzy dla ucznia	Podajemy zamiar wychowawczy (jeden na cały cykl) oraz zakres samodzielności ucznia	W każdym cyklu wyznaczamy, co będzie przedmiotem kontroli i oceny
		G				
	KUL-TURA  SPOR-TOWA	LA				
		LA				

# Badanie postawy ciała

Dr Ewa Bieć

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

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

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

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

### **Struktury bierne:**

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

### **Struktury czynne:**

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

### **Układ nerwowy:**

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

### **Celem tego systemu kontroli jest:**

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

- **Należy pamiętać że:**

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

- **Mechanizm kontroli motorycznej kręgosłupa**

**Zadania motoryczne**

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

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

Dobór ćwiczeń ukierunkowany na rodzaj zmian w postawie ciała,  
Właściwa stymulacja sensomotoryczna,  
Ciągłe stymulowanie celem uzyskania prawidłowej postawy i wyzwalania optymalnych reakcji motorycznych podczas ćwiczeń,  
Rozpoczęcie ćwiczeń korekcyjnych w możliwie najkrótszym czasie,  
Ograniczanie występujących kompensacji.

**Strategie reedukacji postawy ciała:**

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

## Nauka prawidłowej postawy ciała

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

### Model układów

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

### Prawidłowy ruch

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

### Ocena stanu funkcjonalnego narządu ruchu;

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

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

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

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

• **III Widok z boku oceniamy ustawienie**

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

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

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

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

**Wykrywanie przykurczów w stawie rzutujących na postawę**

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

**Wady kończyn dolnych**

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



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

---

---

---

---

---

---

---

---

## Test I

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

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

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

**Ruch;** Badany wykonuje przysiad - 3 powtórzenia.

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

Brak możliwości wykonania próby może być na skutek;

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

---

---

---

---

---

---

---

---



## Test II

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

---

---

---

---

---

---

---

---



## Test III

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



## Test IV

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

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



## Test V

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

### • Test IV

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




---

---

---

---

---

---

---

---

### Test VI Ocena stabilności tułowia w podporze przodem.

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



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



**Test na 1.** Jak wyżej w niepełnym zakresie

---

---

---

---

---

---

---

---

### Test VII

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



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




---

---

---

---

---

---

---

---

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



Test za 0 pkt. Ból pojawiający w czasie ruchu



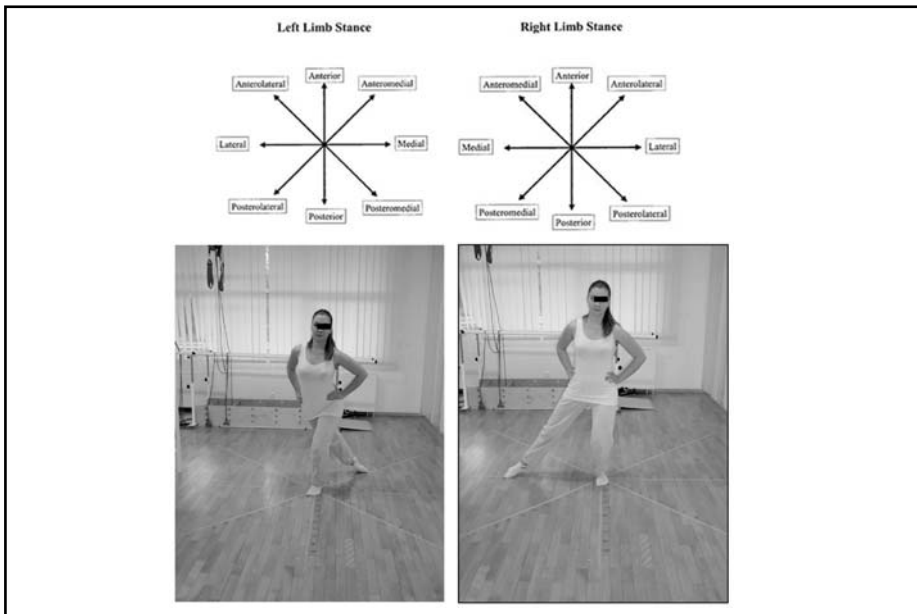
## Ankieta

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

## Star Excursion Balance Test (SEBT)

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

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




---

---

---

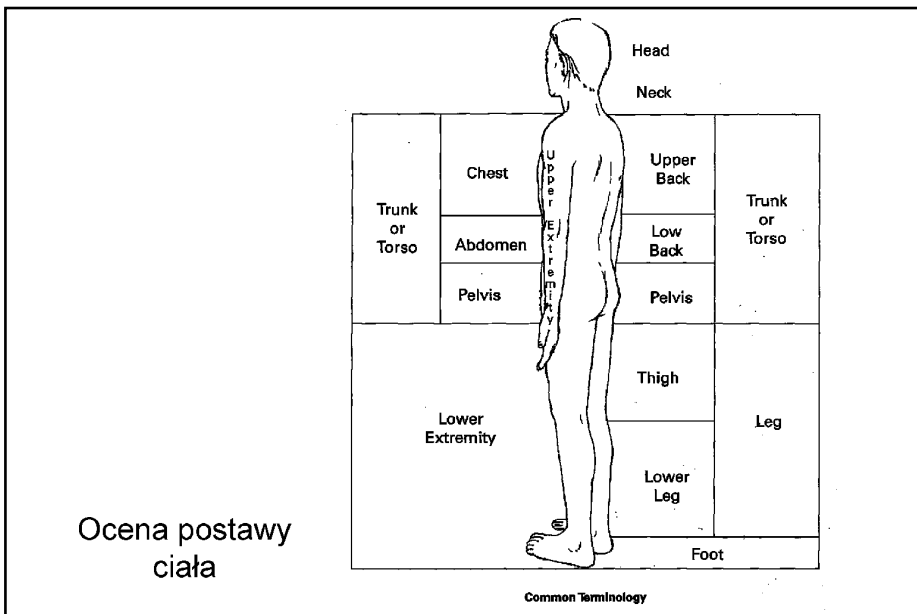
---

---

---

---

---




---

---

---

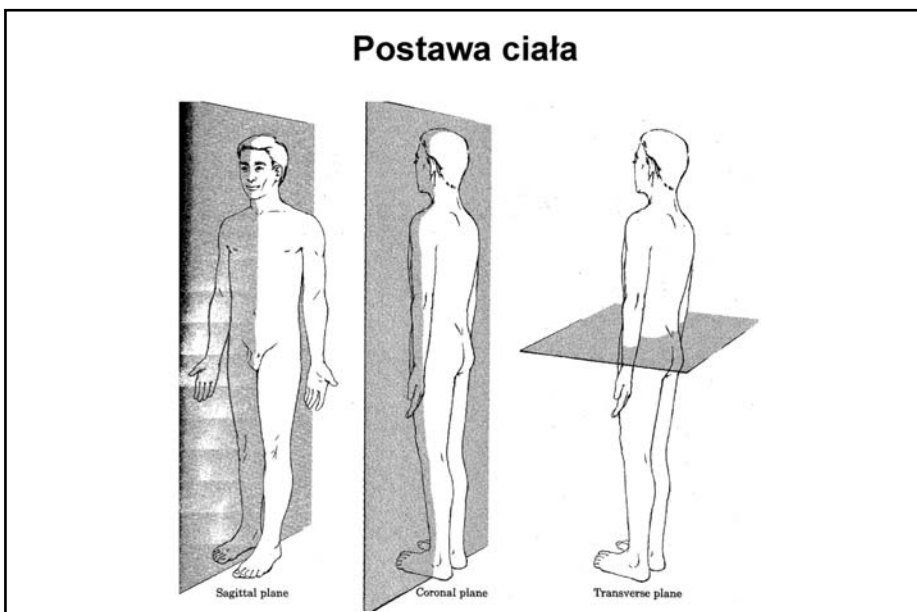
---

---

---

---

---




---

---

---

---

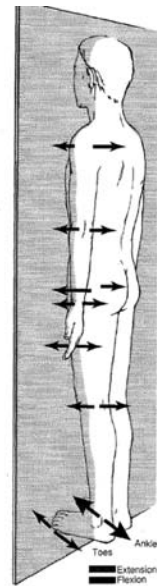
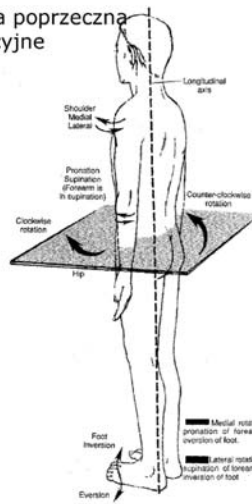
---

---

---

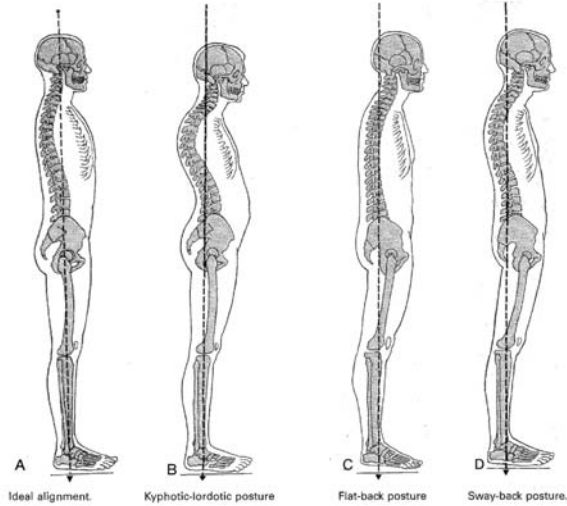
---

Płaszczyzna poprzeczna  
ruchy rotacyjne

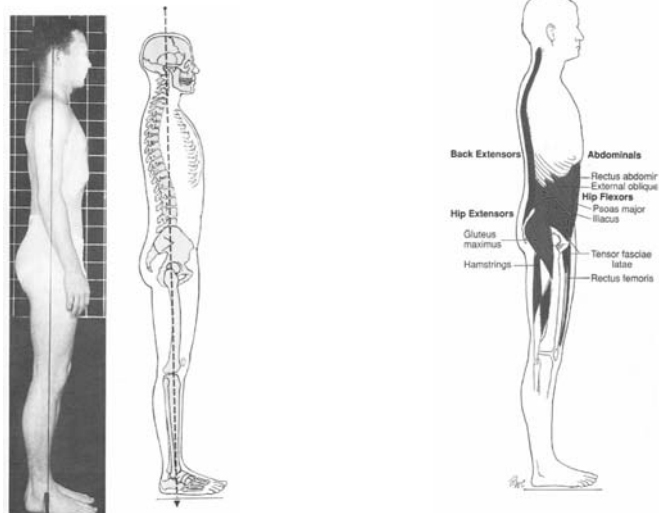


ruch  
wyprostu  
ruch  
zgięcia

Typy postaw ciała - obecnie



Postawa prawidłowa




---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

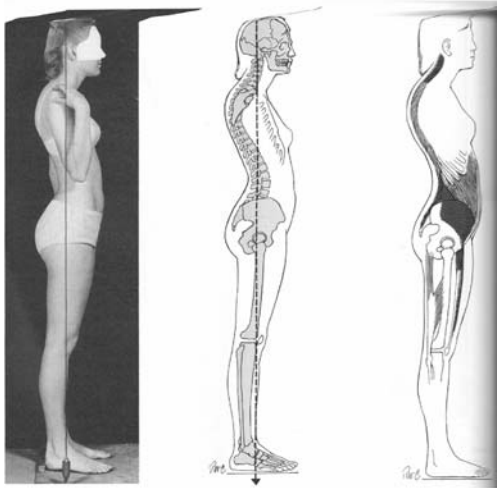
---

---

---

---

## Plecy okrągło-wklęsłe



---

---

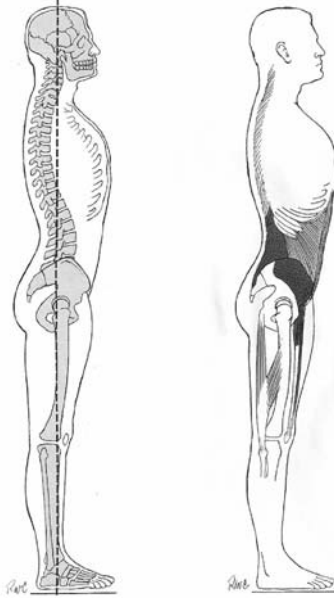
---

---

---

---

## Postawa lordotyczna



---

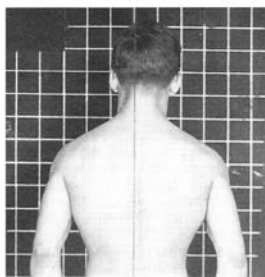
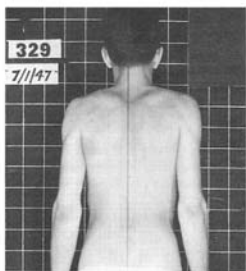
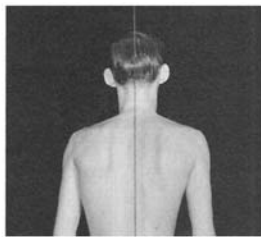
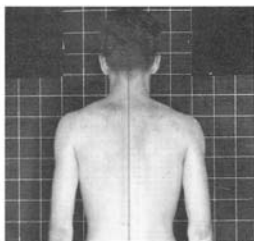
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

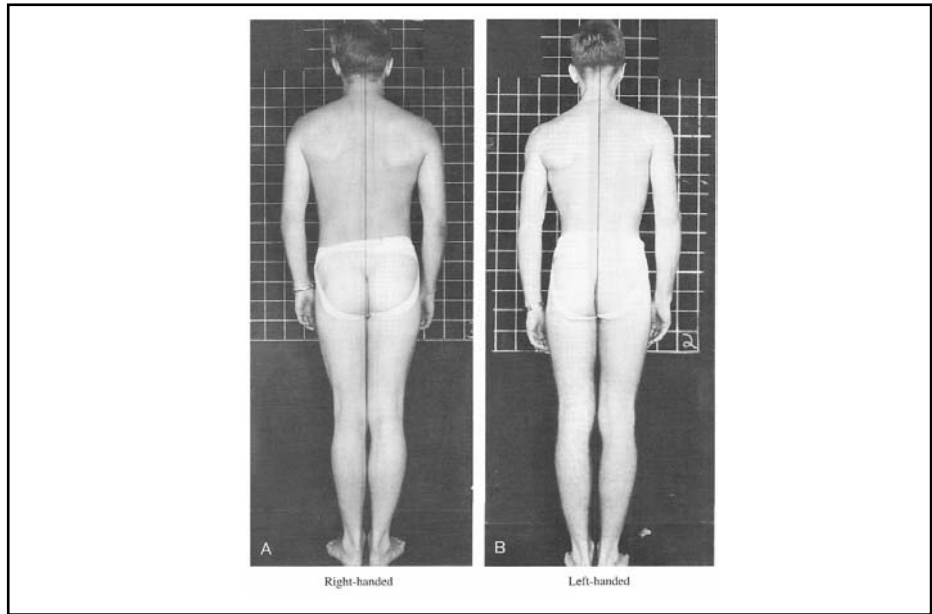
---

---

---

---

---



---

---

---

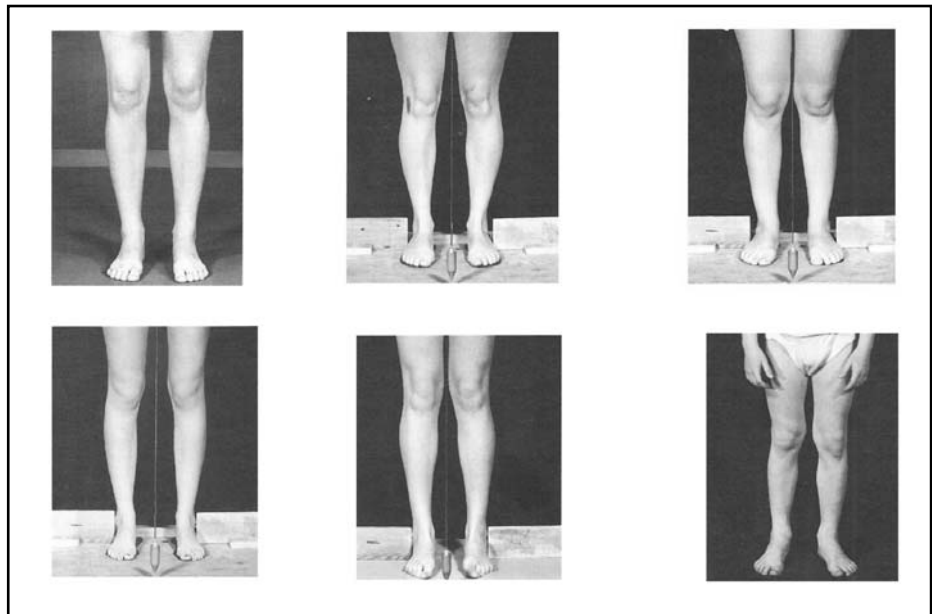
---

---

---

---

---



---

---

---

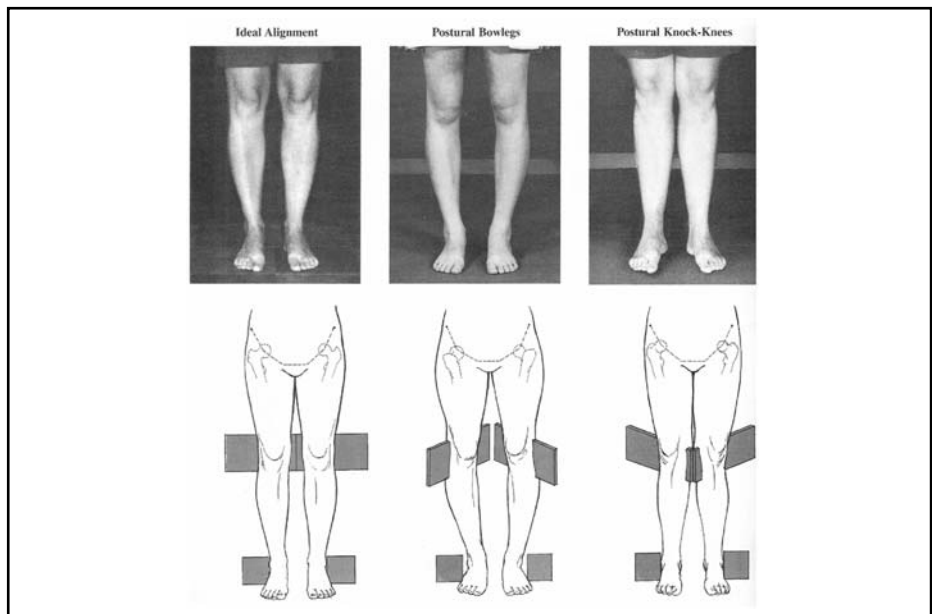
---

---

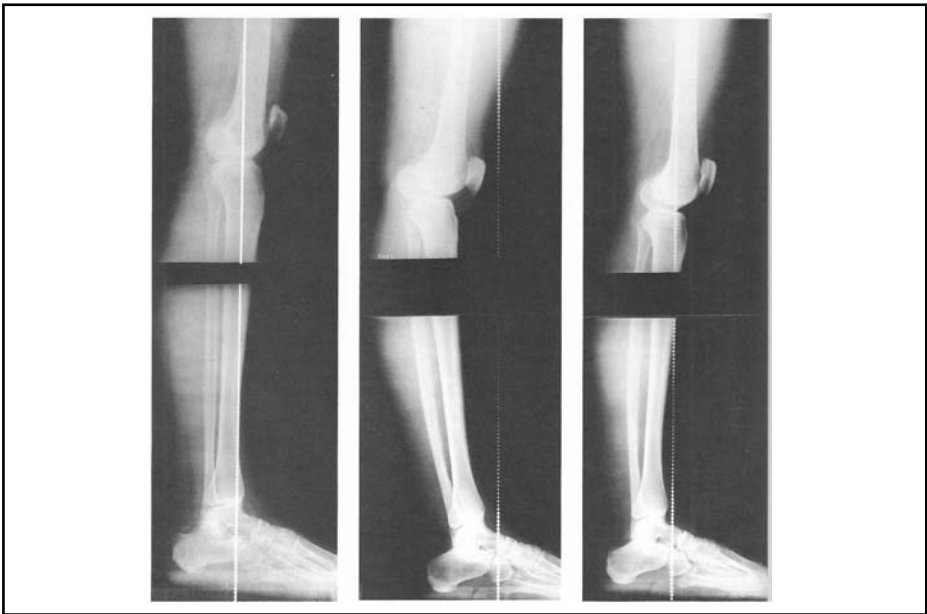
---

---

---







---

---

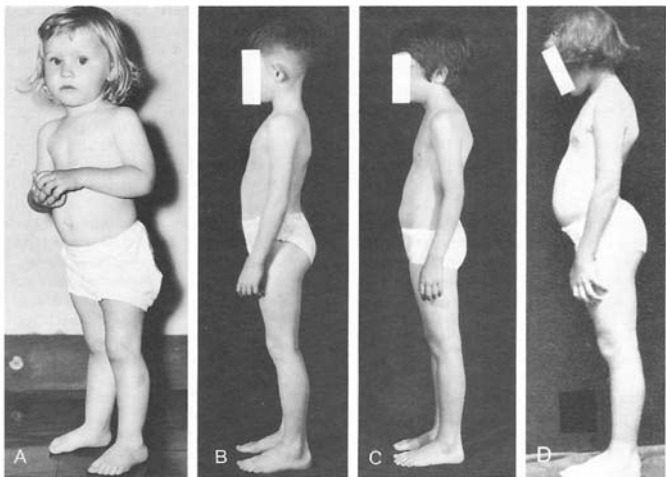
---

---

---

---

Dziecięce postawy ciała



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **SPIS TREŚCI**

Wprowadzenie .....	3
Projektowanie zajęć na lekcjach wychowania fizycznego .....	8
Programowanie pracy nauczyciela .....	24
Badanie postawy ciała .....	36