



**KAPITAŁ LUDZKI**  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

---

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Marek Lewandowski  
Halina Guła-Kubiszewska

# **DZIENNIK PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ**

## **szkoła podstawowa (klasy I–VI)**

### **rok szkolny 2011/212**

SP Nr ....., kod pocztowy .....

w .....

ulica .....

termin praktyki .....

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

Dyrektor szkoły .....

Nauczyciel szkoły .....

Nauczyciel akademicki.....



**NOWA JAKOŚĆ  
PRAKTYK  
PEDAGOGICZNYCH**



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

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

© *Copyright by Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2011*

ISBN 978-83-7374-072-3



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

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	4
I. Cele i zadania praktyki pedagogicznej .....	7
II. Prawa i obowiązki studenta oraz warunki zaliczenia praktyki .....	9
III. Spis podstawowego piśmiennictwa, z którego warto skorzystać w czasie praktyki .....	10
IV. Ramowy i szczegółowy plan pracy studenta .....	13
V. Dokumentacja pracy studenta .....	19
A) Baza i struktura organizacyjna szkoły .....	19
B) Program i plan pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły .....	20
C) System oceny szkolnej .....	21
D) Szkolny program wychowania fizycznego .....	22
E) Ocena warunków realizacji wychowania fizycznego .....	23
F) Hospitacje i wywiady .....	24
G) Diagnoza osobnicza i grupowa w wybranej klasie I–III .....	50
H) Diagnoza osobnicza i grupowa w wybranej klasie IV–VI .....	62
I) Asysta .....	75
J) Prowadzenie lekcji .....	88
VI. Sprawozdanie z praktyki .....	128
VII. Uwagi i ocena nauczyciela akademickiego .....	131
VIII. Załączniki .....	132
Dodatkowa dokumentacja (wkładki)	
1. Twoje spostrzeżenia na temat praktyki	
2. Ocena i uwagi nauczyciela-opiekuna ze szkoły	
3. Samoocena studenta	
Narzędzie do oceny przebiegu praktyki	

## WSTĘP

Staraj się tak prowadzić swoje lekcje, aby uczeń po zajęciach nie tylko wiedział, co robił, ale potrafił odpowiedzieć na pytanie, po co i dlaczego.

M. Lewandowski

Praktyka pedagogiczna w szkole podstawowej trwa 4 tygodnie. W tym czasie będziesz mógł (mogła) sprawdzić swoją wiedzę, umiejętności i nastawienie do pracy pedagogicznej oraz zapoznać się z realiami funkcjonowania szkolnego wychowania fizycznego i szkoły jako instytucji. Zaangażowanie i stosunek, jakie wykażesz w czasie realizacji zadań praktyki, bezpośrednio wpłyną na efekty Twojego pobytu w szkole. Możesz więc po zakończonej praktyce znacznie więcej umieć, wiedzieć i rozumieć niż przed jej rozpoczęciem, ale mogą to być również 4 tygodnie, w czasie których niczego wartościowego się nie nauczysz. Spróbuj zatem potraktować czas spędzony w szkole jako nowe doświadczenie, niezwykle ważne na drodze do nabywania nowych kompetencji, bez względu na to, czy zamierzasz w przyszłości pracować w szkole, czy też nie. W czasie trwania praktyki sprawdzisz jak jesteś przygotowany(na) metodycznie do prowadzenia poszczególnych części lekcji wychowania fizycznego oraz całych jednostek na pierwszym i drugim etapie edukacji. Dodatkowo wypróbujesz swoje przygotowanie do prowadzenia lekcji wychowawczej. **Twoim przewodnikiem, który wprowadzi Cię w tajniki pracy nauczyciela będzie Mentor – doświadczony, nauczyciel wychowania fizycznego (nauczyciel szkoły – NS).**

Pamiętaj, że praktyka jako działanie próbne nie polega na bezrefleksyjnym naśladowaniu innych. W każdej pracy, którą będziesz wykonywał(a) w przyszłości ludzie będą od Ciebie oczekiwać zdolności do twórczego działania, chęci do uczenia się i doskonalenia kompetencji zawodowych. Musisz więc dążyć do ciągłego samodoskonalenia się, nie tylko w wymiarze technologicznym i realizacyjnym, ale również komunikacyjnym i aksjologicznym. Sprawdź, czy potrafisz podołać tym wymaganiom oraz jakie jest Twoje przygotowanie do roli przewodnika i mistrza uczniów, z którymi się spotkasz. Pierwsze dwa tygodnie praktyki przeznacz na wywiady, hospitacje i asystowanie. Kolejne na samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego, diagnozę i pozostałą pracę badawczą. Nie zrażaj się ewentualnymi niepowodzeniami, bo jak powiedział Marcjalis: *Człowiek poczciwy przez całe życie się uczy.*

Zanim udasz się na praktykę powinieneś(nnaś) zapoznać się z zawartością dziennika, a następnie na spotkaniu z opiekunem dydaktycznym z uczelni, (nauczycielem akademickim – NA), dokładnie omów zasady prowadzenia monitoringu praktyki pedagogicznej.

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

**Praktyka trwa 120 godzin= 90 godzin WF i 30 godzin gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna(K). Na realizację wszystkich zadań praktyki z wychowania fizycznego przeznaczone jest 90 godzin. W tym:**

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

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

Realizację zadań gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej dokumentujesz w Dzienniku Gimnastyki Korekcyjno-Kompensacyjnej.

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

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

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

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

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

- NA prowadzi superwizję - „Superwizja” (ang. supervision) oznacza „nadzorowanie” lub „przeglądanie”; jest procesem obustronnego uczenia się, mającym na celu wzmacnianie rozwoju zawodowego studenta przy jednoczesnym czuwaniu nad jego praktyką dla dobra jego wychowanków.
- Zadania NA polegają na omawianiu relacji, jakie student tworzy ze swoimi uczniami; rozwijaniu świadomości uczestników, ich osobistego stylu wchodzenia w kontakt pedagogiczny i budowanie relacji z innymi.
- NA poprzez kontakty ze studentami oraz NS stara się wzmacniać procesy indywidualnego rozwoju studenta, ukierunkowuje wypracowanie własnych strategii kształcenia się i dokształcania studenta, pomaga studentowi w syntetyzowaniu wiedzy teoretycznej zdobytej w trakcie studiowania i wykorzystania jej we własnych działaniach pedagogicznych, zgodnie z oczekiwaniami i możliwościami.
- Obowiązkiem NA jest pomaganie studentowi w samopoznaniu i samoocenie wiedzy na temat metodyki rozwiązywania trudności i problemów w procesie wychowania fizycznego, umiejętności rozwijania własnych koncepcji i samodzielności działania (wyznaczania indywidualnych celów i wykorzystywania wybranych metod kształcenia).
- NA powinien stymulować studenta do rozwijania w sobie dociekliwości w poznawaniu własnych mocnych i słabych stron osobowości (budowanie adekwatnej samooceny), motywacji do uczenia się kreatywnego oraz odpowiedzialności za własne działania i rozwój.
- Superwizja obejmuje nie mniej niż 2 spotkania w tygodniu NA NS i studenta w trakcie trwania praktyki.
- Superwizja rozpoczyna się spotkaniem wstępnym ze studentami i nauczycielami danej szkoły, którzy sprawują opiekę nad studentami, w trakcie którego prezentowane i omawiane są zasady i organizacja superwizji.
- NA prowadzi dokumentację z przebiegu każdej sesji superwizji w Arkuszu Monitoringu Praktyki Pedagogicznej (zapisuje uwagi swoje, nauczyciela i studenta dotyczące obserwowanych działań; proponuje zalecenia dalszej pracy; zapisuje

oceny cząstkowe swoje i nauczyciela oraz samooceny studenta; na zakończenie praktyki- ostatnia obserwacja-dokonyje podsumowania pracy studenta i wspólnie z NS ustala ocenę końcową).

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

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

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

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

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

### ZADANIA NAUCZYCIELA SZKOŁY (NS):

1. NS realizujący praktykę sprawuje nadzór i opiekę nad grupą:
  - a) 1 - 2 studentów w zakresie przedmiotu podstawowego (wychowanie fizyczne) w szkole podstawowej i gimnazjum, oraz przedmiotu dodatkowego (gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna) w gimnazjum,
  - b) 1 - 6 studentów w zakresie przedmiotu dodatkowego (gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna) w szkole podstawowej.
2. Zasady pracy NS:
  - a) NS prowadzi nadzór i opiekę nad studentem realizującym praktykę pedagogiczną w szkole.
  - b) Umożliwia studentowi realizację zadań wynikających z programu praktyki zgodnie z ustaloną kolejnością oraz nadzoruje jakość ich wykonania.
  - c) Aktywizuje studenta do praktycznej weryfikacji Widzy i umiejętności w kreatywnym planowaniu lekcji.
  - d) Wspólnie ze studentem ustala ramowy plan pracy studenta i akceptuje jego zapis w dzienniku praktyki najpóźniej w 3 dniu praktyki.
  - e) Omawia ze studentem oraz z NA jakość realizacji poszczególnych zadań praktyki.
  - f) Po każdym dniu zajęć wpisuje uwagi w arkusz monitoringu pracy studenta.
  - g) W przypadku nierzetelnego realizowania przez studenta zadań praktyki pedagogicznej (np. spóźnienia, codzienna obecność w szkole krótsza niż 5 godzin, nie uzupełnianie regularne dokumentacji praktyki, itp.) powiadamia niezwłocznie NA.
  - h) Wspólnie z NA ustala ocenę końcową.

## I. CELE I ZADANIA PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ

### Ogólne cele praktyki:

- poszerzanie pedagogicznej i metodycznej wiedzy studentów, umożliwiającej rozumienie procesów i zmian zachodzących w pedagogice i metodyce wychowania fizycznego oraz edukacji fizycznej;
- przygotowywanie studentów do samodzielnego projektowania, programowania, planowania oraz organizacji i realizacji zajęć wychowania fizycznego na wszystkich etapach edukacji;
- wspomaganie studentów w tworzeniu spójnej filozofii własnego życia oraz w działaniach ukierunkowanych na nabywanie kompetencji kulturowych koniecznych do pełnienia roli nauczyciela zdrowia, rekreacji, sportu i estetyki zachowań ruchowych.

### Cele praktyki pedagogicznej w szkole podstawowej:

- zdobywanie informacji, doświadczeń i umiejętności niezbędnych do projektowania, planowania, organizacji i realizacji zajęć ruchowych z dziećmi w klasach I–III oraz uczniami klas IV–VI szkoły podstawowej;
- zapoznanie się z funkcjonowaniem szkoły jako instytucji i realizowanymi na jej terenie programami dydaktyczno-wychowawczymi oraz zadaniami kadry pedagogicznej ze szczególnym uwzględnieniem tych, które są powinnością nauczyciela wychowania fizycznego;
- zapoznanie się z funkcjonowaniem i realizacją programów profilaktyki zdrowotnej
- sprawdzenie swojego przygotowania do pełnienia roli nauczyciela zdrowia, rekreacji, sportu i estetyki zachowań ruchowych na pierwszym i drugim poziomie edukacji.

### Zadania praktyki w szkole podstawowej:

1. Zapoznanie się ze strukturą organizacyjną szkoły:
  - przeprowadzenie wywiadów z dyrektorem szkoły, nauczycielami wychowania fizycznego (określanymi nazwą Mentora) oraz pozostałym personelem szkolnym na temat struktury organizacyjnej szkoły oraz zasad i rodzaju współpracy dydaktyczno-wychowawczej;
  - uczestniczenie w zebraniach rady pedagogicznej, zebraniach zespołów samokształceniowych oraz innych spotkaniach dotyczących życia szkoły i działalności społecznej na jej rzecz.
2. Zapoznanie się z ogólnym programem i planem dydaktyczno-wychowawczym szkoły, programem wychowania fizycznego i zdrowotnego oraz pozostałą dokumentacją szkoły:
  - przeprowadzenie rozmowy z dyrektorem szkoły na temat realizacji programu dydaktyczno-wychowawczego, przyjętego systemu oceniania uczniów, współpracy z radą rodziców oraz środowiskiem lokalnym;
  - przeprowadzenie wywiadu z Mentorem na temat realizacji programu i planów pracy z wychowania fizycznego i edukacji prozdrowotnej;
  - przeprowadzenie wywiadu z pielęgniarką szkolną (lekarzem) i wybranym nauczycielem na temat realizacji programu wychowania zdrowotnego na terenie szkoły oraz oceny zdrowia uczniów;
  - przeprowadzenie wywiadu z wybranym nauczycielem nauczania zintegrowanego (klasy I–III) na temat realizacji programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej ze szczególnym uwzględnieniem roli i miejsca zajęć ruchowych;
  - przeprowadzenie wywiadu z wybranym wychowawcą klasy na temat form i metod pracy wychowawczej, zasad kontaktów i współpracy z rodzicami itp.;
  - przeprowadzenie wywiadu z pedagogiem szkolnym na temat problemów wychowawczych, współpracy z rodzicami, form pracy itp.;
  - zapoznanie się z dokumentacją szkolną: dziennikami, arkuszami ocen, kartami zdrowia, dokumentacją wychowawcy klasy, nauczyciela wychowania fizycznego i nauczycieli przedmiotowych;
  - analiza spójności programów i planów przedmiotowych z programem i planem działalności szkoły.
3. Praktyczne zapoznanie się z planowaniem, organizacją oraz realizacją zajęć na I i II etapie edukacji ze szczególnym uwzględnieniem wychowania fizycznego:
  - hospitacja zajęć ruchowych w klasach I–III, lekcji wychowania fizycznego w klasach IV–VI (w systemie klasowo- lekcyjnym i fakultatywnym) oraz pozalekcyjnych zajęć ruchowych;
  - hospitacja lekcji wychowawczej i innych lekcji przedmiotowych, w tym zajęć zintegrowanych w klasach I–III;

- asystowanie Mentorowi, prowadzenie fragmentów lekcji;
  - prowadzenie zajęć ruchowych w klasach I–III i lekcji wychowania fizycznego w klasach IV–VI oraz sportowo-rekreacyjnych zajęć pozalekcyjnych;
  - przeprowadzenie lekcji wychowawczej.
4. Rozpoznanie właściwości psychomotorycznych, poznawczych, fizycznych i psychicznych dzieci oraz młodzieży w szkole podstawowej:
- obserwacja i analiza zachowań wybranych uczniów oraz całej klasy podczas różnorodnych zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych;
  - wywiady z uczniami na temat ich zainteresowań, wiedzy i nastawienia do kultury fizycznej;
  - analiza dokumentacji dotyczącej zdrowia i rozwoju psychofizycznego wybranej klasy i wybranego ucznia;
  - analiza i ocena rozwoju psychomotorycznego, poznawczego, fizycznego i emocjonalnego uczniów w klasach I–III i IV–VI.

**Zadania szczegółowe, które należy zrealizować w czasie praktyki w szkole podstawowej:**

W dzienniku praktyk muszą znaleźć się informacje dotyczące:

1. Ogólnej struktury organizacyjnej szkoły – schemat organizacyjny
2. Programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły.
3. Przyjętego w szkole systemu oceniania uczniów (dokładny opis kryteriów oceny z wychowania fizycznego).
4. Realizowanego w szkole programu wychowania fizycznego i zdrowotnego (system zajęć klasowo-lekcyjnych i fakultatywnych).
5. Przeprowadzonej diagnozy osobniczej i grupowej w wybranej klasie I–III i IV–VI.
6. Ogólnej charakterystyki wybranej klasy na podstawie badań własnych oraz materiału przekazanego przez wychowawcę, pedagoga i higienistkę szkolną.
7. Analizy i oceny warunków realizacji zajęć z wychowania fizycznego IV–VI.

W czasie trwania praktyki jesteś zobowiązany do:

1. Przeprowadzenia **minimum 19 hospitacji**, w tym **co najmniej**:
  - 2 zajęć ruchowych w klasach I–III,
  - 12 lekcji wychowania fizycznego w klasach IV–VI,
  - 1 lekcji wychowawczej,
  - 1 lekcji w klasach I–III,
  - 1 lekcji z innego przedmiotu w klasach IV–VI,
  - 2 pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych prowadzonych w ramach UKS lub SKS.

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

2. Asystowania Mentorowi w **minimum 12 lekcjach**, w czasie których musisz samodzielnie przeprowadzić **co najmniej**:
  - 4 części wstępnych lekcji,
  - 4 części głównych lekcji,
  - 4 części końcowych lekcji (z uwzględnieniem ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych).
4. Przeprowadzenia **samodzielnie minimum 10 lekcji**, w tym **co najmniej**:
  - 1 zajęcia ruchowe w klasach I–III, (w dowolnym obszarze kultury fizycznej)
  - 1 lekcji wychowawczej,
  - po 2 lekcje w każdym obszarze kultury fizycznej (zdrowie, rekreacja, sport, estetyka zachowań ruchowych)

**UWAGA: Pamiętaj, że prowadzenie lekcji powinno być poprzedzone hospitacją lub asystowaniem!**

5. Napisania sprawozdania z praktyki.
6. Wypełnienia karty samooceny.



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

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

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

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

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

**Student jest zobowiązany do:**

1. Godnego reprezentowania Uczelni.
2. Wywiązania się ze wszystkich zadań wynikających z praktyki.
3. Wykonywania poleceń dyrektora szkoły, nauczyciela akademickiego i nauczyciela szkolnego oraz pełnego uczestniczenia w życiu szkoły.
4. Przestrzegania przepisów BHP.
5. Prowadzenia na bieżąco zapisów w dzienniku praktyk.
6. Noszenia na terenie szkoły odzieży sportowej i obuwia zmiennego.
7. Codziennej praktyki w szkole w wymiarze 5–7 godzin (w sumie nie mniej niż 30 godziny w tygodniu).
8. Współpracy z nauczycielem akademickim i nauczycielem szkolnym poprzez systematyczny monitoring i omawianie bieżących działań dydaktyczno-wychowawczych.
9. Natychmiastowego informowania pocztą internetową lub drogą telefoniczną nauczyciela akademickiego i nauczyciela szkolnego o swojej nieobecności w szkole (np. z powodu choroby).

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

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

**UWAGA:**

- W uzasadnionych przypadkach (np. krótka choroba) istnieje możliwość zaliczenia praktyki pod warunkiem uzyskania pozytywnej opinii opiekuna dydaktycznego z Uczelni oraz odrobienia zaległych dni po zakończeniu praktyki. Termin i miejsce odpracowania zaległości muszą być uzgodnione z kierownikiem praktyk pedagogicznych.
- W przypadku nieusprawiedliwionego nie podjęcia praktyki w wyznaczonym terminie lub jej nie zaliczenia, student może ponownie przystąpić do praktyki po wniesieniu opłaty wynikającej z regulaminu studiów i uzyskania zgody Dziekana. Termin i miejsce należy uzgodnić z kierownikiem Praktyk Pedagogicznych.
- W uzasadnionych przypadkach, po uzyskaniu zgody od Dziekana, student może odbyć praktykę w innym terminie lub rozłożyć ją w czasie (np. na praktykę uczęszcza w wyznaczone dwa – trzy dni w tygodniu, ale czas jej trwania wydłuża się o tyle tygodni aby student przepracował w szkole wymagana liczbę 120 godzin).

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

#### I. Programy

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

- BARTOSZEWSKA B., BUGAJ B., KASPEREK G., MACHOWSKA M., SADOWSKA B., Program wychowawczy – Szkoła triumfu intelektu, ducha woli i ciała. M. Lorek, Katowice 1999.
- FROŁOWICZ T., Życie zdrowe i sportowe – dla klasy IV. Fokus, Gdańsk 2000.
- FROŁOWICZ T., Sportowe ZOO. Fokus, Gdańsk 2000.
- FROŁOWICZ T., PRZYSIĘŻNA B., Moja sprawność i zdrowie – przewodnik metodyczny. Fokus, Gdańsk 2001.
- FROŁOWICZ T., PRZYSIĘŻNA B., Moja sprawność i zdrowie. Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej. Fokus, Gdańsk 2000.
- FROŁOWICZ T., PRZYSIĘŻNA B., Życie zdrowe i sportowe – dla klas V i VI. Fokus, Gdańsk 2000.
- HANISZ J., Zintegrowana edukacja wczesnoszkolna – klasy 1–3. WSiP, Warszawa 1998.
- KITLIŃSKA-PIĘTA H., Program zintegrowanej edukacji wczesnoszkolnej w klasach I–III. Z ekoludkiem w szkole. Żak, Warszawa 1999.
- MARCINIAK H., MAZURKIEWICZ U., SZEWCZYK M., Zintegrowane nauczanie początkowe – program autorski. Juka, Warszawa 1999.

#### II. Wychowanie

- FUCHS B., Gry i zabawy na dobry klimat w grupie. Jedność, Kielce 1999.
- BUSCAGLIA L.F., Radość życia. O sztuce miłości i akceptacji. GWP, Gdańsk 2007.
- GORDON T., Wychowanie bez porażek w szkole. Pax, Warszawa 1995.
- JACHIMSKA M., Scenariusze lekcji wychowawczych. Unus, Wrocław 1997.
- O pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Biblioteczka Reformy, MEN, Warszawa 2001, 40.
- PAPIS W.E., Wzrastam w mądrości – książka dla ucznia z ćwiczeniami na godziny wychowawcze. Busola, Warszawa 1996.
- PAPIS W.E., Życie i miłość. Jak realizować autorski program wychowania dzieci i młodzieży – poradnik dla nauczyciela. Trawers, Warszawa 1994.
- ROBERTSON J., Jak zapewnić dyscyplinę, ład i uwagę w klasie. WSiP, Warszawa 1998.
- SELIGMAN M.E.P., Optymistyczne dziecko. Jak wychowywać dzieci, aby nauczyć je optymizmu i dawania sobie ze wszystkim rady. Media Rodzina, Poznań 1997.
- ŚLIWERSKI B. (red.) Pedagogika. Podstawy nauk o wychowaniu. Tom 1. GWP, Gdańsk 2006.
- ŚLIWERSKI B., Współczesne teorie i nurty wychowania. Impuls, Kraków 1998.
- VOPEL K.W., Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Część 1: Kontakty. Postrzeganie. Tożsamość. Jedność, Kielce 1999.
- VOPEL K.W., Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Część 2: Uczucie. Rodzina i przyjaciele. Jedność, Kielce 1999.
- VOPEL K.W., Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Część 3: Komunikacja. Ciało. Zaufanie. Jedność, Kielce 1999.
- VOPEL K.W., Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Część 4: Szkoła. Feedback. Wpływ. Współpraca. Jedność, Kielce 1999.
- WESTON D.Ch., WESTON M.S., Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka. Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.

#### III. Wychowanie fizyczne, zdrowotne i gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna

- BITTNER I., Filozoficzne podstawy refleksji o kulturze fizycznej. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, 1997, 1–2.
- BONDAROWICZ M., OWCZAREK S., Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej, WSiP, Warszawa 1997.
- DEMEL M., Pedagogika zdrowia. WSiP, Warszawa 1980.
- FROŁOWICZ T., Antynomie wychowania fizycznego. „Kultura Fizyczna”, 1997, 11.
- GRABOWSKI H., Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Impuls, Kraków 2000.
- GRABOWSKI H., Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa 1997.
- LEWANDOWSKI M., W poszukiwaniu sensu szkolnego wychowania fizycznego. [W:] K. Denek, T.M. Zimny (red.), Edukacja jutra. VII Tatrzańskie Seminarium Naukowe. Menos, Częstochowa 2001.
- MADEJSKI E., WĘGLARZ J., Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów. Oficyna Wydawnicza "Impuls" Kraków 2007.
- POŚPIECH J. (red.) (2006) Nowoczesne wychowanie fizyczne, Wydawnictwo BK, Wrocław,

O wychowaniu fizycznym. Biblioteczka Reformy, MEN, Warszawa 2000, 26.  
PAWŁUCKI A., Nauczyciel wobec wartości zdrowia – studium krytyczne. AWF, Gdańsk 1997.  
PAWŁUCKI A., Pedagogika wartości ciała. AWF, Gdańsk 1996.  
SULISZ S. (red.), Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym. WSiP, Warszawa 2000.

#### **IV. Uczeń**

HURLOCK E.B., Rozwój dziecka. PWN, Warszawa 1986.  
ILG F.L., AMES L.B., BAKER S.M., Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.  
ILG F.L., AMES L.B., BAKER S.M., Rozwój psychiczny dziecka od 10 do 14 lat. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.  
LEE C., Wzrastanie i rozwój dziecka. WSiP, Warszawa 1997.  
OSIŃSKI W., Zagadnienia motoryczności człowieka. AWF, Poznań, 1991.  
PRZETACZNIK-GIEROWSKA M., MAKIEŁŁO-JARŻA G., Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego. WSiP, Warszawa 1985.  
ROSZKIEWICZ I., Młodszy wiek szkolny. NK, Warszawa 1983.  
SZOPA J., MLECZKO E., ŻAK S., Podstawy antropomotoryki, PWN, Warszawa–Kraków 1996.  
WADSWORTH B.J., Teoria Piageta. Poznawczy i emocjonalny rozwój dziecka. WSiP, Warszawa 1998.  
WOOD D., Jak dzieci uczą się i myślą – społeczne konteksty rozwoju poznawczego. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.  
ŻEBROWSKA M., Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży. PWN, Warszawa 1976.

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

ARENDS R.I., Uczymy się nauczać, WSiP, Warszawa 1995.  
BADEGRUBER B., Nauczanie otwarte w 28 krokach. WSiP, Warszawa 1997.  
BUSCAGLIA L.F., Sztuka bycia sobą. GWP, Gdańsk 2005.  
CHODNICKI J., DĄBROWSKI M., DUBIECKA A., FRYSKA M., OBIDNIAK D., Szkolny system oceniania. Praktyczny poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli (szkoła podstawowa, gimnazjum, szkoła średnia). WSiP, Warszawa 2000.  
DRYDEN G., VOS J., Rewolucja w uczeniu. Moderski i S-ka, Poznań 2000.  
GALLOWAY C. (1988) Psychologia uczenia się i nauczania, PWN  
GUTEK G.L., Filozoficzne i ideologiczne podstawy edukacji. CWP, Gdańsk 2003.  
KOMAR W., Współczesność i nauczyciel – perspektywy edukacji bez dogmatów. Żak, Warszawa 2000.  
SPECK O., Być nauczycielem. Trudności wychowawcze w czasie zmian społeczno-kulturowych. GWP, Gdańsk 2005.  
DURAJ-NOWAKOWA K., Integrowanie edukacji wczesnoszkolnej. Modernizacja teorii i praktyki. Impuls, Kraków 1998.  
ERNST K., Szkolne gry uczniów – jak sobie z nimi radzić. WSiP, Warszawa 1991.  
FONTANA D., Psychologia dla nauczycieli. Zysk i S-ka, Poznań 1998.  
FROŁOWICZ T. (red) (2005) Ocena w wychowaniu fizycznym w nowym systemie edukacji w aspekcie mierzenia jakości pracy szkoły, Wydawnictwo BK, Wrocław;  
HANNAFORD C., Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezylogii edukacyjnej. Medyk, Warszawa 1998.  
KONARZEWSKI K., Sztuka nauczania – szkoła. PWN, Warszawa 1993.  
KOSZCZYC T. (red.), Wychowanie fizyczne w klasach początkowych szkoły podstawowej. AWF, Wrocław 1998.  
KOTUSIEWICZ A., Nauczyciel w perspektywie personalistycznej. „Kultura Fizyczna”, 1994, 3–4.  
KOZIELECKI J., Koncepcje psychologiczne człowieka. Żak, Warszawa 1998.  
MADEJSKI E., WĘGLARZ J. (2007) Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.  
MAJEWSKA-OPIEŁKO I., Umysł lidera. Jak kierować ludźmi u progu XXI wieku. Medium, Konstancin–Jeziorna 1998.  
MOROZ H. (red.), Edukacja zintegrowana w reformowanej szkole. Impuls, Kraków 2001.  
PARIS S.G., AYRES L.R., Stawanie się refleksyjnym uczniem i nauczycielem. WSiP, Warszawa 1997.  
PERSON A.T., Nauczyciel. Teoria i praktyka w kształceniu nauczycieli. WSiP, Warszawa 1994.  
PERRY R. Teoria i praktyka – proces stawania się nauczycielem. WSiP, Warszawa 2000.  
PERZYCKA E. (2005) Kompetencje kreatywne nauczycieli [w:] Gmocha R., Krasnodębska (red.) Kompetencje zawodowe nauczycieli i jakość kształcenia w dobie przemian edukacyjnych, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole, s.133-135 (ankieta kompetencji kreatywnych);  
PÓŁTURZYCKI J. (1998) Dydaktyka dla nauczycieli, Wyd. A. Marszałek, Toruń.  
TEML H., Relaks w nauczaniu. WSiP, Warszawa 1997.  
WŁODARSKI Z., Człowiek jako wychowawca i nauczyciel. WSiP, Warszawa 1992.

## VI. Praca badawcza nauczyciela

- BRZEZIŃSKI J., Badania eksperymentalne w psychologii i pedagogice. Scholar, Warszawa 2000.  
KONARZEWSKI K., Jak uprawiać badania oświatowe. Metodologia praktyczna. WSiP, Warszawa 2000.  
KRÜGER H.-H., Wprowadzenie w teorie i metody badawcze nauk o wychowaniu. GWP, Gdańsk 2005.  
PILCH T., Zasady badań pedagogicznych. Żak, Warszawa 1998.  
PILCH T., BAUMAN T. (2001) Zasady badań pedagogicznych, „Żak”, Warszawa,

## VII. Lekcja

- BOGDANOWICZ M., KISIEL B., PRZASNYSKA M., Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganie rozwoju dziecka. WSiP, Warszawa 1996.  
BRUDNIK M., Propozycja zapisu konspektu lekcji. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1995, 5.  
COHEN L., MANION L., MORRISON K., Wprowadzenie do nauczania. Zysk i S-ka, Poznań 1999.  
CZABAŃSKI B., KOSZCZYC T. (red.), Komunikacja dydaktyczna w wychowaniu fizycznym. AWF, Wrocław 1996.  
DRABIK J., Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. AWF, Gdańsk 1992.  
TALAGA J., Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Zysk i S-ka wydawnictwo, Poznań 2004.  
GUŁA-KUBISZEWSKA H., LEWANDOWSKI M., Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego? „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1998, 3.  
GUŁA-KUBISZEWSKA H., LEWANDOWSKI M. (2003) Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum, WSiP Warszawa,  
JEZIERSKI R., LEWANDOWSKI M., Gesty i znaki – sposób skutecznej komunikacji w szkolnym wychowaniu fizycznym. „Lider”, 1998, 4.  
JEZIERSKI R. CHOBOCKA E., WF w zreformowanej szkole podstawowej – poradnik dla nauczycieli. „Lider”, 1999, 23.  
KOSZCZYC T., LEWANDOWSKI M. (red.), Zajęcia ruchowe w kształceniu zintegrowanym. AWF, Wrocław 2000.  
SHERBORNE W., Ruch rozwijający dla dzieci. PWN, Warszawa 1997.  
STRZYŻEWSKI S. (1986) Proces wychowania w kulturze fizycznej, WSiP W-wa  
SULISZ S., Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym. WSiP, Warszawa 2000.  
WĘGLIŃSKA M., Jak przygotować się do lekcji. Impuls, Kraków 1997.  
ZATOŃ K., Przekaz słowny na lekcjach wychowania fizycznego. „Studia i Monografie AWF we Wrocławiu”, 1995, 48.

## VIII. Zabawy i gry ruchowe

- BONDAROWICZ M., Forma zabawowa w nauczaniu zespołowych gier sportowych, SiT, Warszawa 1983.  
BONDAROWICZ M., OWCZAREK S., Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej, WSiP, Warszawa 1997.  
EKERT A., Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę. Jedność, Kielce 1999.  
FLEMMING I., Gry i zabawy na wycieczkę szkolną. Jedność, Kielce 1998.  
FLEMMING I., FRITZ J., Zabawy na spostrzeganie dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Jedność, Kielce 1999.  
FLEMMING I., FRITZ J., Zabawy na uspokojenie – odprężające zabawy dla dzieci ze szkoły podstawowej. Jedność, Kielce 1999.  
FLEMMING I., FRITZ J., Zabawy na współpracę w domu, w przedszkolu i w szkole. Jedność, Kielce 1999.  
FLEMMING I., FRITZ J., Zabawy ruchowe dla dzieci od 6 do 10 lat. Jedność, Kielce 1998.  
KUNZ I., Odkrywanie ciszy. Ćwiczenia odprężające dla dzieci w wieku 3 do 8 lat. Jedność, Kielce 2000.  
MIELNICZUK M., STANISZEWSKI T., Stare i nowe gry drużynowe. Telbit, Warszawa 1999.  
NAWARA H., NAWARA U., Gry i zabawy integracyjne. AWF, Wrocław 2001.  
PORTMAN R., Gry i zabawy przeciwko agresji. Jedność, Kielce 1999.  
TRZEŚNIEWSKI R., Gry i zabawy ruchowe. SiT, Warszawa 1987.  
VOHLAND U., Radość zabawy. Zabawy na świeżym powietrzu dla dzieci i młodzieży. Jedność, Kielce 2000.  
VOPEL K.W., Dzieci bez stresu. Podróże w nieznaną. Jedność, Kielce 2000.  
VOPEL K.W., Dzieci bez stresu. W cudownej krainie fantazji. Jedność, Kielce 2000.  
WIERTSEMA H., 100 gier ruchowych. Klanza, Lublin 1999.

## IX. BHP

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

#### IV. RAMOWY I SZCZEGÓŁOWY PLAN PRACY STUDENTA

##### Ramowy plan pracy

Dzień pracy	Data, dzień tygodnia	Godziny lekcyjne							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									

Data .....

Zatwierdzam .....

dyrektor szkoły

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

- W – wywiad,
- A/O – asystowanie, obserwacja
- H – hospitacja,
- P – prowadzenie zajęć.
- D - diagnoza

Szczegółowy plan pracy

Data, dzień tygodnia	Godziny pracy	Klasa, rodzaj pracy	Temat lekcji	Podpis nauczyciela



Data, dzień tygodnia	Godziny pracy	Klasa, rodzaj pracy	Temat lekcji	Podpis nauczyciela



Data, dzień tygodnia	Godziny pracy	Klasa, rodzaj pracy	Temat lekcji	Podpis nauczyciela

Data, dzień tygodnia	Godziny pracy	Klasa, rodzaj pracy	Temat lekcji	Podpis nauczyciela

**V. DOKUMENTACJA PRACY STUDENTA**  
**DIAGNOZA ŚRODOWISKOWA**

**A) BAZA I STRUKTURA ORGANIZACYJNA SZKOŁY**

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

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

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

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
2	1. Program i plan pracy szkoły. 2. Program nauczania w klasach I–III ze szczególnym uwzględnieniem metod i form realizacji zajęć ruchowych (na podstawie jakich programów realizowane jest nauczanie zintegrowane). 3. Program nauczania w klasach IV-VI (system klasowo- lekcyjny i fakultatywny). 4. Osiągnięcia dydaktyczno-wychowawcze szkoły.
1	5. Program opieki zdrowotnej (np. edukacji prozdrowotnej lub wychowania zdrowotnego). 6. Ogólna ocena zdrowia uczniów szkoły (higienistka, lekarz szkolny).
1	7. Program wsparcia pedagogiczno-psychologicznego ucznia (pedagog, psycholog szkolny). 8. Działalność pozalekcyjna – świetlica szkolna, zajęcia pozalekcyjne itp. 9. Formy i zasady kontaktów z rodzicami uczniów w klasach I–III i IV–VI (rozmowy z wychowawcami klas).
1	10. Sprawozdanie z zebrania rady pedagogicznej i zespołu samokształceniowego (o ile takie odbędą się w czasie praktyki).

11. Inne uwagi i spostrzeżenia studenta.

### B) SYSTEM OCENY SZKOLNEJ

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

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

**C) SZKOLNY PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

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

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

#### D) OCENA WARUNKÓW REALIZACJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Liczba godzin	Przedmiot diagnozy
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Baza do realizacji zajęć z wychowania fizycznego (basen, liczba sal, boisk i innych pomieszczeń oraz obiektów przeznaczonych do realizacji wychowania fizycznego – ich stan, przystosowanie, wyposażenie oraz wymiary itp.).</li><li>2. Wyposażenie w podstawowe przybory dydaktyczne (np. liczba piłek do gier zespołowych w tym minipiłek, szarf, skakanek, pachółków, piłek lekarskich, lasek gimnastycznych itp.).</li><li>3. Wyposażenie w podstawowe przyrządy do gier drużynowych, lekkoatletyki i gimnastyki (np. konstrukcje do kosza, siatka i słupki do piłki siatkowej, drążek i poręcze gimnastyczne, skrzynia i kozioł, bloki startowe itp.).</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Liczba grup ćwiczebnych oraz przeciętna liczebność grupy w czasie godziny lekcyjnej w klasach I–III i IV–VI.</li><li>5. Analiza planu zajęć pod kątem racjonalnego wykorzystania szkolnej bazy do wychowania fizycznego.</li><li>6. Dostęp do bazy szkolnej i wyposażenia do zajęć z wychowania fizycznego w klasach I–III i IV–VI.</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>7. Kwalifikacje zawodowe nauczycieli prowadzących zajęcia z wychowania fizycznego (stopnie specjalizacji zawodowej, staż pracy, ukończone kursy itp.).</li><li>8. Ocena stanu bazy i wyposażenia szkoły do realizacji wychowania fizycznego.</li></ol>

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

## F) HOSPITACJE I WYWIADY

Hospitacja zajęć w szkole umożliwi Ci zapoznanie się z reakcjami i zachowaniami dzieci, metodami i formami pracy nauczycieli oraz czynnościami pedagogicznymi podejmowanymi przez nich w trakcie realizacji celów i zadań lekcji. Spostrzeżenia, ocenę oraz uwagi odnośnie do przebiegu lekcji należy wpisać do odpowiedniego protokołu hospitacyjnego (dla zajęć ruchowych w klasach I–III, dla lekcji wychowania fizycznego w klasach IV–VI lub protokół dla pozostałych lekcji). **Lekcję (zajęcia) będziesz hospitować pod kątem zaznaczonych w arkuszach hospitacji zagadnień i punktów.** Unikaj sformułowań niczego nie wnoszących do jakościowej oceny obserwowanych zagadnień (np. organizacja była dobra). Opisując prawidłowe, dyskusyjne lub złe, Twoim zdaniem, działania nauczyciela, zawsze uzasadniaj swoją ocenę. Staraj się hospitować zajęcia u kilku nauczycieli, analizując różne zagadnienia i punkty.

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

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

---

#### **I. ORGANIZACJA LEKCJI (ZAJĘĆ)**

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

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

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

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

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

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

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

Ile czasu przeznaczono na poszczególne części lekcji, ile czasu trwały czynności informacyjne, ile czasu trwały czynności przygotowawcze, ile czasu w ciągu całej lekcji był aktywny ruchowo wybrany uczeń (należy przeprowadzić obserwację i pomiar), czy lekcja trwała 45 minut, czy kolejność ćwiczeń, zabaw i gier korzystnie wpływała na efektywność lekcji, jakie metody i formy pracy stosował nauczyciel, dążąc do



efektywnego wykorzystania czasu lekcji, jaki wpływ na efektywność wykorzystania czasu miał zastosowany przez nauczyciela typ i rodzaj oglądanej lekcji itp.

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

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

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

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

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

### **3. Oddziaływania wychowawcze**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Czy grupa ćwiczebna była jednorodna pod względem sprawności fizycznej i ruchowej, czy wśród ćwiczących znajdowały się dzieci wyraźnie odbiegające od pozostałych pod względem sprawności (jakie

są tego przyczyny), czy zadania lekcji były dostosowane do poziomu sprawności fizycznej i ruchowej najłabszych uczniów, czy nauczyciel podzielił grupę na zastępy sprawnościowe, czy przy podejmowaniu zadań ruchowych dzieci potrafiły samodzielnie ocenić poziom swojej sprawności, czy zadania lekcji były ukierunkowane na podnoszenie sprawności uczniów, czy uczniowie są zainteresowani podnoszeniem swojej sprawności ruchowej i fizycznej (wywiad) itp.

#### **IV. POSTAWA PROWADZĄCEGO**

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

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

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

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

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

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

##### **4. Komunikacja dydaktyczna**

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

### **WYKAZ ZAGADNIEŃ ZWIĄZANYCH Z HOSPITACJĄ INNYCH LEKCJI**

---

#### **I. ORGANIZACJA LEKCJI (ZAJĘĆ)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3. Oddziaływania wychowawcze**

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

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

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

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

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

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

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

Czy uczniowie w czasie zajęć ujawniali swoje emocje (w jaki sposób), jak komunikowali się między sobą w czasie zajęć, w jaki sposób i w jakich sytuacjach ujawniali swoje zadowolenie lub

niezadowolenie, jak zwracali się do nauczyciela i rówieśników w sytuacjach konfliktowych, czy potrafili panować nad swoimi emocjami, czy byli wobec siebie agresywni (podczas realizacji jakich zadań), czy potrafią być asertywni, czy mają poczucie własnej wartości i wartości innych ludzi, czy zajęcia doskonaliły sferę emocjonalną uczniów itp.

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

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

### **IV. POSTAWA PROWADZĄCEGO**

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

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

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

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

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

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

#### **4. Komunikacja dydaktyczna**

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

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ RUCHOWYCH W KLASACH I-III

Zagadnienie I., punkt 1 lub Zagadnienie I., punkt 3 (zakreśl wybrany)

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

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia
	syntetyczna ocena

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ RUCHOWYCH W KLASACH I-III

Zagadnienie III., punkt 2 lub Zagadnienie III., punkt 4 (zakreśl wybrany)

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

Temat: .....

Cel i zadania zajęć: .....

.....

.....

.....

.....

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

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie I., punkt 1

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia
	<p data-bbox="576 1760 815 1794"><b>syntetyczna ocena</b></p>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie I., punkt 2

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia
	<p data-bbox="568 1742 1402 1780"><b>syntetyczna ocena</b></p>



## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie I., punkt 3

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia o
	<hr/> <b>syntetyczna ocena</b>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie I, punkt 4

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

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

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie II, punkt 1 lub II

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

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

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie II, punkt 1, 2 lub 3

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia
	<p data-bbox="571 1742 817 1776"><b>syntetyczna ocena</b></p>



## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie III., punkt 1 lub 2

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia
	<p data-bbox="571 1742 817 1776"><b>syntetyczna ocena</b></p>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie III., punkt 3 lub 4

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia
	<hr/> <b>syntetyczna ocena</b>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie IV., punkt 1 lub 2

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia
	<p data-bbox="571 1742 817 1778"><b>syntetyczna ocena</b></p>



## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie IV., punkt 2 lub 3

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia
	<hr/> <b>syntetyczna ocena</b>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

Zagadnienie IV., punkt 3 lub 4

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

Temat: .....

Zadanie wychowawcze usamodzielniające: .....

Psychomotoryczność: .....

Umiejętności: .....

Wiadomości: .....

Przebieg lekcji	Uwagi i spostrzeżenia
	<p data-bbox="568 1774 1402 1809"><b>syntetyczna ocena</b></p>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI POZOSTAŁYCH LEKCJI (ZAJĘĆ)

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

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

Temat: .....

Cele i zadania: .....

.....

.....

.....

.....

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

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI POZOSTAŁYCH LEKCJI (ZAJĘĆ)

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

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

Temat: .....

Cele i zadania: .....

.....

.....

.....

.....

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

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI POZOSTAŁYCH LEKCJI (ZAJĘĆ)

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

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

Temat: .....

Cele i zadania: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg lekcji (zajęć)	Uwagi i spostrzeżenia
-------------------------	-----------------------

syntetyczna ocena

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI POZOSTAŁYCH LEKCJI (ZAJĘĆ)

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

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

Temat: .....

Cele i zadania: .....

.....

.....

.....

.....

Przebieg lekcji (zajęć)	Uwagi i spostrzeżenia
	<hr/> <p data-bbox="576 1760 817 1794"><b>syntetyczna ocena</b></p>

## PROTOKÓŁ HOSPITACJI POZOSTAŁYCH LEKCJI (ZAJĘĆ)

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

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

Temat: .....

Cele i zadania: .....

.....

.....

.....

.....

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

## WYWIADY

Wywiad indywidualny jest formą rozmowy zainicjowanej przez badacza (obserwatora) z osobą badaną. Prowadzone przez Ciebie wywiady powinny mieć charakter standardowy, co oznacza, że badani uczniowie i nauczyciele będą odpowiadać na te same, wcześniej przygotowane pytania (pytanie). Cel wywiadu oraz pytania i odpowiedzi, a także ich ocenę należy wpisać do dziennika. Pamiętaj, że respondenci muszą konkretnie odpowiadać na pytania, a nie dzielić się swoimi przemyśleniami czy opowiadać o swoich doświadczeniach. Z tego też względu dokładnie przemyśl cel wywiadu i pytania, jakie chcesz postawić. Staraj się przeprowadzać wywiad z wszystkimi badanymi w takich samych warunkach.

WYWIAD – jest rozmową z respondentem lub respondentami według opracowanych wcześniej dyspozycji lub w oparciu specjalny kwestionariusz. Służy do poznawania faktów, opinii i postaw danej zbiorowości. Prowadzone przez Ciebie wywiady powinny mieć charakter standardowy, co oznacza, że badani uczniowie i nauczyciele będą odpowiadać na te same, wcześniej przygotowane pytania (pytanie). Z tego też względu dokładnie przemyśl cel wywiadu i pytania, jakie chcesz postawić. Staraj się przeprowadzać wywiad z wszystkimi badanymi w takich samych warunkach.

Cel wywiadu oraz pytania i odpowiedzi, a także ich ocenę należy wpisać do dziennika.

### *Schemat wywiadu:*

Data, godzina, miejsce .....

Cel wywiadu .....

Badani (np. uczniowie klasy IIIA) .....

Liczba badanych .....

### **Pytania i odpowiedzi:**



**Podsumowanie zebranych opinii:**

**Wnioski:**

## G) DIAGNOZA OSOBNICZA I GRUPOWA W WYBRANEJ KLASIE I-III

Na podstawie zdobytej na studiach wiedzy i umiejętności musisz przygotować i przeprowadzić diagnozę osobniczą i grupową w wybranej klasie IV, V lub VI. Dobór narzędzi i zakres prowadzonego rozpoznania będzie świadectwem Twoich kompetencji w tym zakresie. Postaraj się, aby metody i techniki zbierania faktów były inne niż te, które wykorzystasz w klasach I–III. Dokładnie określ cel badań, a zebrany materiał poddaj rzetelnej analizie i ocenie. Wyniki i wnioski wpisz do dziennika praktyk, dołączając do niego wszelką dokumentację (wypełnione ankiety, wywiady, pomiary, testy itp.). Badania muszą być anonimowe, nie ujawniaj nazwisk respondentów, oznaczaj ich symbolami (np. X-1, X-2 itd.). Przedstaw swoją diagnozę także wychowawcy klasy i nauczycielowi wychowania fizycznego.

### DIAGNOZA OSOBNICZA

Rozwój fizyczny

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

DIAGNOZA OSOBNICZA

Sprawność motoryczna lub wydolność organizmu

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

DIAGNOZA OSOBNICZA

Umiejętności ruchowe

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

DIAGNOZA OSOBNICZA

**Wiadomości**

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**



**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

DIAGNOZA OSOBNICZA

**Zainteresowania kulturą fizyczną**

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

DIAGNOZA GRUPOWA

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Socjogram:**

**Analiza wyników:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

## H) DIAGNOZA OSOBNICZA I GRUPOWA W WYBRANEJ KLASIE IV–VI

Na podstawie zdobytej na studiach wiedzy i umiejętności musisz przygotować i przeprowadzić diagnozę osobniczą i grupową w wybranej klasie IV, V lub VI. Dobór narzędzi i zakres prowadzonego rozpoznania będzie świadectwem Twoich kompetencji w tym zakresie. Postaraj się, aby metody i techniki zbierania faktów były inne niż te, które wykorzystasz w klasach I–III. Dokładnie określ cel badań, a zebrany materiał poddaj rzetelnej analizie i ocenie. Wyniki i wnioski wpisz do dziennika praktyk, dołączając do niego wszelką dokumentację (wypełnione ankiety, wywiady, pomiary, testy itp.). Badania muszą być anonimowe, nie ujawniaj nazwisk respondentów, oznaczaj ich symbolami (np. X-1, X-2 itd.). Przedstaw swoją diagnozę także wychowawcy klasy i nauczycielowi wychowania fizycznego.

### DIAGNOZA OSOBNICZA

Rozwój fizyczny

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

DIAGNOZA OSOBNICZA

Sprawność motoryczna lub wydolność organizmu

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**



**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

DIAGNOZA OSOBNICZA

Umiejętności ruchowe

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

DIAGNOZA OSOBNICZA

**Wiadomości**

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

DIAGNOZA OSOBNICZA

**Zainteresowania kulturą fizyczną lub postawy wobec kultury fizycznej**

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Zbiorczy arkusz wyników:**

**Analiza ilościowa:**

**Analiza jakościowa:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

**DIAGNOZA GRUPOWA**

**CEL:** .....

**METODA:** .....

**Narzędzie badawcze:** .....

**Badana grupa:** .....

**Socjogram:**



**Analiza wyników:**

**Wnioski:**

**Prognoza pedagogiczna:**

## PROJEKT STUDENCKI (ZESPOŁOWY)

### MODYFIKACJA PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENY (PSO) Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KONTEKŚCIE OPINII UCZNIÓW DIAGNOZOWANEJ KLASY

Autorzy projektu: .....

Wybrane fragmenty PSO:

Opinie uczniów ważne dla modyfikacji systemu PSO:

Propozycja zmian w PSO:

## **I) ASYSTA**

Przed przystąpieniem do samodzielnego prowadzenia zajęć ruchowych w wybranych klasach powinieneś (powinnaś) asystować nauczycielowi, prowadząc pod jego kierunkiem wybrane części lekcji (wstępną, główną i końcową). Wcześniej musisz dowiedzieć się od nauczyciela, jaki będzie temat zajęć oraz jakie zadania mają być realizowane. Biorąc to pod uwagę, musisz opracować konspekt (plan) prowadzenia wybranej części lekcji i omówić go przed lekcją z nauczycielem.

**ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI WSTĘPNEJ LEKCJI**

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania lekcji (podaje N).....

.....

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

.....

Przybory i przyrządy: .....

Tok lekcji (zadania lekcji)		Metoda realizacji zadań ruchomych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne*
Cel zadania	Treść zadania			

\* Można przedstawić graficznie.

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części wstępnej lekcji i przygotowaniu studenta:

## ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI WSTĘPNEJ LEKCJI

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania lekcji (podaje N).....

.....

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

.....

Przybory i przyrządy: .....

Tok lekcji (zadania lekcji)		Metoda realizacji zadań ruchomych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne*
Cel zadania	Treść zadania			

\* Można przedstawić graficznie.

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części wstępnej lekcji i przygotowaniu studenta:

**ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI WSTĘPNEJ LEKCJI**

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania lekcji (podaje N).....

.....

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

.....

Przybory i przyrządy: .....

Tok lekcji (zadania lekcji)		Metoda realizacji zadań ruchomych	Czas, liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne*
Cel zadania	Treść zadania			

\* Można przedstawić graficznie.

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części wstępnej lekcji i przygotowaniu studenta:

## ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI WSTĘPNEJ LEKCJI

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania lekcji (podaje N).....

.....

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

.....

Przybory i przyrządy: .....

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

\* Można przedstawić graficznie.

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części wstępnej lekcji i przygotowaniu studenta:

## ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI

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

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

Cel lekcji (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe (określa Student):

(ZU) Zadanie usamodzielniające.....

(M) Motoryczność.....

(U) Umiejętności.....

(W) Wiadomości.....

Przybory i przyrządy: .....

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

\* Można przedstawić graficznie.

Należy zaznaczyć miejsce realizacji zadań szczegółowych (ZU, M, U, W)

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części głównej lekcji i przygotowaniu studenta:



## ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI

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

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

Cel lekcji (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe (określa Student): .....

(ZU) Zadanie usamodzielniające.....

(M) Motoryczność.....

(U) Umiejętności.....

(W) Wiadomości.....

Przybory i przyrządy: .....

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

\* Można przedstawić graficznie.

Należy zaznaczyć miejsce realizacji zadań szczegółowych (ZU, M, U, W)

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części głównej lekcji i przygotowaniu studenta:

# ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI

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

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

Cel lekcji (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe (określa Student): .....

(ZU) Zadanie usamodzielniające.....

(M) Motoryczność.....

(U) Umiejętności.....

(W) Wiadomości.....

Przybory i przyrządy: .....

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

\* Można przedstawić graficznie.

Należy zaznaczyć miejsce realizacji zadań szczegółowych (ZU, M, U, W)

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części głównej lekcji i przygotowaniu studenta:

## ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI

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

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

Cel lekcji (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe (określa Student): .....

(ZU) Zadanie usamodzielniające.....

(M) Motoryczność.....

(U) Umiejętności.....

(W) Wiadomości.....

Przybory i przyrządy: .....

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

\* Można przedstawić graficznie.

Należy zaznaczyć miejsce realizacji zadań szczegółowych (ZU, M, U, W)

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części głównej lekcji i przygotowaniu studenta:

## ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI KOŃCOWEJ LEKCJI

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

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

Cel lekcji (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania lekcji (podaje N): .....

.....

Zadania części końcowe (określa Student).....

.....

Przybory i przyrządy: .....

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

\* Można przedstawić graficznie.

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części końcowej lekcji i przygotowaniu studenta:

## ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI KOŃCOWEJ LEKCJI

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

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

Cel lekcji (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania lekcji (podaje N): .....

.....

Zadania części końcowe (określa Student).....

.....

Przybory i przyrządy: .....

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

\* Można przedstawić graficznie.

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części końcowej lekcji i przygotowaniu studenta:

## ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI KOŃCOWEJ LEKCJI

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

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

Cel lekcji (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania lekcji (podaje N): .....

.....

Zadania części końcowe (określa Student).....

.....

Przybory i przyrządy: .....

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

\* Można przedstawić graficznie.

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części końcowej lekcji i przygotowaniu studenta:

## ASYSTA – KONSPEKT CZĘŚCI KOŃCOWEJ LEKCJI

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

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

Cel lekcji (cyklu): .....

Temat lekcji: .....

Zadania lekcji (podaje N): .....

.....

Zadania części końcowe (określa Student).....

.....

Przybory i przyrządy: .....

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

\* Można przedstawić graficznie.

Uwagi nauczyciela o prowadzeniu części końcowej lekcji i przygotowaniu studenta:

## J) PROWADZENIE LEKCJI

Temat oraz zadania lekcji powinien podać Ci nauczyciel. Przygotowując się do prowadzenia zajęć korzystaj z podanego w dzienniku piśmiennictwa oraz wskazówek nauczyciela. Przemyśl dokładnie cele lekcji, kolejność oraz rodzaj zadań, a następnie wybierz metody i formy organizacji zajęć. Pamiętaj, że samodzielne prowadzenie lekcji musi być poprzedzone hospitacją oraz asystowaniem w zajęciach wybranej klasy. Hospitacja oraz asysta pomoże Ci poznać uczniów i lepiej przygotować się do samodzielnego przeprowadzenia całej lekcji. Każdą przeprowadzoną lekcję omów dokładnie z nauczycielem. Przemyśl przyczyny sukcesów i ewentualnych niepowodzeń.

Pamiętaj, że prowadzone przez Ciebie lekcje wychowania fizycznego (w klasach I–III zajęcia ruchowe) mogą dotyczyć takich zagadnień, jak:

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

Zwróć uwagę na to, że konspekty zajęć w klasach I–III i IV–VI są różne. Inny jest także konspekt lekcji wychowawczej.

**Przygotowując się do prowadzenia lekcji możesz maksymalnie 4 razy nie pisać konspektu lekcji, tylko:**

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

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

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

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

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

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

W. Okoń 1995



**KONSPEKTY  
LEKCJI**

**WPROWADZENIE DO KULTURY ZDROWOTNEJ**

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

# KONSPEKT ZAJĘĆ RUCHOWYCH W KLASACH I–III

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadanie usamodzielniające (wychowawcze) .....

(P) Psychoomotoryczność .....

U) Umiejętności .....

(W) Wiadomości .....

Przybory i przyrządy: .....

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

\*\* Można przedstawić graficznie.

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

# KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

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

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

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



**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI**

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

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

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

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



**Arkusz samooceny lekcji przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspekt lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

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



## **WPROWADZENIE DO KULTURY REKREACYJNEJ**

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

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

# KONSPEKT ZAJĘĆ RUCHOWYCH W KLASACH I–III

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadanie usamodzielniające (wychowawcze) .....

(P) Psychoomotoryczność .....

U) Umiejętności .....

(W) Wiadomości .....

Przybory i przyrządy: .....

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

\*\* Można przedstawić graficznie.

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

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI**

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

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

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VI**

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

**Zadania szczegółowe:**

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

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

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

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



**WPROWADZENIE DO KULTURY SPORTOWEJ**

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

**1/ Sport**

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

**KONSPEKT ZAJĘĆ RUCHOWYCH W KLASACH I–III**

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadanie usamodzielniające (wychowawcze) .....

(P) Psycho motoryczność .....

U) Umiejętności .....

(W) Wiadomości .....

Przybory i przyrządy: .....

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI**

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

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

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

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



**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI**

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

**Zadania szczegółowe:**

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

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**Arkusz samooceny lekcji przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspekt lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

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



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

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

**1/ Taniec**

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

# KONSPEKT ZAJĘĆ RUCHOWYCH W KLASACH I–III

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

(ZU) Zadanie usamodzielniające (wychowawcze) .....

(P) Psychoomotoryczność .....

U) Umiejętności .....

(W) Wiadomości .....

Przybory i przyrządy: .....

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

\*\* Można przedstawić graficznie.

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

**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VI**

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

**Zadania szczegółowe:**

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

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

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



**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV–VI**

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

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

Cel cyklu: .....

Temat lekcji: .....

Zadania szczegółowe:

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

(M) Motoryczność: .....

(U) Umiejętności: .....

(W) Wiadomości: .....

Przybory i przyrządy: .....

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



**Arkusz samooceny lekcji przeprowadzonej na podstawie  
własnego konspekt lub konspektu dostępnego w Dzienniku**

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





# KONSPEKT POZALEKCYJNYCH ZAJĘĆ RUCHOWYCH

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

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

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat zajęć: .....

Zadania szczegółowe: .....

.....

.....

.....

Przybory i przyrządy: .....

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

\*\* Można przedstawić graficznie.

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

# KONSPEKT POZALEKCYJNYCH ZAJĘĆ RUCHOWYCH

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

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

Cel zajęć (cyklu): .....

Temat zajęć: .....

Zadania szczegółowe: .....

.....

.....

.....

Przybory i przyrządy: .....

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



## KONSPEKT LEKCJI WYCHOWAWCZEJ

NR ....

Klasa ..... Liczba uczniów .....

Cel i zadania lekcji: .....

Temat: .....

Pomoce dydaktyczne: .....

Przebieg lekcji	Twoje uwagi dotyczące przebiegu i realizacji lekcji

---

---

---

## VI. SPRAWOZDANIE Z PRAKTYKI

### HOSPITACJE

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

### ASYSTY

1. Liczba asyst w klasach I–III:  
część wstępna .....  
część główna .....  
część końcowa .....
2. Liczba asyst w klasach IV–VI:  
część wstępna .....  
część główna .....  
część końcowa .....
3. Suma wszystkich asyst:  
w klasach I–III .....  
w klasach IV–VI .....

### PROWADZENIE LEKCJI (ZAJĘĆ)

1. Liczba samodzielnie przeprowadzonych zajęć ruchowych w klasach I–III .....
2. Liczba samodzielnie przeprowadzonych lekcji wf. w klasach IV–VI .....,  
w tym lekcji z:



LA ....., atletyki terenowej ....., ZiGR ....., gimnastyki ....., pływania ..... tańca ....., piłki siatkowej ....., piłki koszykowej ....., piłki ręcznej ....., piłki nożnej ....., inne (wpisz, jakie) .....,  
.....  
.....

3. Liczba samodzielnie przeprowadzonych pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych:

w klasach I–III .....

w klasach IV–VI .....

4. Liczba samodzielnie przeprowadzonych lekcji wychowawczych w klasach IV–VI .....

5. Liczba samodzielnie przeprowadzonych lekcji (zajęć) o innym charakterze:

w klasach I–III .....

w klasach IV–VI .....

6. Suma wszystkich samodzielnie przeprowadzonych lekcji (zajęć):

w klasach I–III .....

w klasach IV–VI .....

## UDZIAŁ W PRACY SZKOŁY

1. Udział w spotkaniach rady pedagogicznej:

szkoleniowej tak  nie

klasyfikacyjnej tak  nie

plenarnej tak  nie

nadzwyczajnej tak  nie

nie – podać powód .....

.....

2. Udział w zebraniu zespołu samokształceniowego:

klas I–III tak  nie

nauczycieli wychowania fizycznego tak  nie

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

nie – podać powód .....

.....

.....

3. Udział w zebraniu:

rady szkoły tak  nie

klasowym (wywiadówka) tak  nie

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

nie – podać powód .....

.....

.....

4. Udział w innych uroczystościach i imprezach szkolnych:

tak  nie

wpisz, w jakich .....

.....

.....

.....

podpis studenta

.....

podpis nauczyciela  
wychowania fizycznego

.....

pieczęć szkoły  
i podpis dyrektora

## VII. UWAGI I OCENA NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

ZAKRES

OCENA

1/ DIAGNOZA ŚRODOWISKOWA .....

2/ DIAGNOZA OSOBNICZA .....

3/ DIAGNOZA GRUPOWA .....

4/ HOSPITACJE .....

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

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

7/ PROJEKT ZESPOŁOWY .....

OCENA KOŃCOWA: .....

Wrocław .....

.....  
podpis nauczyciela akademickiego

## ZAŁĄCZNIKI

### PROJEKT NR 1

Autor: Ewa Strzygócka A1

KONSPEKT KONKURSOWY nr1 – lekcja kontrolno-oceniająca w SP

**Klasa** - V A / dz

**Liczba ćwiczących** - 12

**Miejsce** - Sala gimnastyczna

**Obszar KF** - Kultura rekreacji

**Temat cyklu:** Uczestniczymy w samokontroli umiejętności w wybranych grach w czasie wolnym

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

**Zadania szczegółowe:**

**(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze):** Uczeń angażuje się w samoocenę sprawności ruchowej - na podstawie uzyskanego wyniku wydaje opinie o swoim poziomie umiejętności kozłowania, podań piłki i rzutu z dwutaktu do kosza.

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

**(U) Umiejętności:** Uczeń wykona test sprawdzający umiejętność rzut piłki z biegu po kozłowaniu i chwycie piłki podanej od partnera ( tor przeszkód).

**(W) Wiadomości:** Uczeń przedstawi treści struktury samowiedzy uczestnika kultury fizycznej w zakresie samooceny umiejętności ruchowych.

Cel zadania	Treść zadania	Metoda realizacji zadań ruchowych	Czas/ liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<b>Część wstępna</b> 1. Czynności organizacyjno-porządkowe	- Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć;		1'	<b>ORGANIZACJĘ LEKCJI OPRACUJ SAMODZIELNIE</b> - Nauczyciel wita się z grupą wspólnym okrzykiem. - Przypomnienie o zdjęciu zegarków, biżuterii, zawiązaniu sznurówek, wyrzuceniu gum do żucia
2. Motywacja do udziału w lekcji	- Podanie tematu i zadań lekcji oraz informacji o samoocenie i konieczności jej przeprowadzania.		1'	
3. Rozgrzewka Zabawa ożywiająca:	- „Berek zaczarowany z kozłowaniem piłki” ćwiczący kozłują piłkę poruszając się po boisku d koszykówni. Jedna osoba jest berkiem i stara się złapać uciekających przez dotknięcie		3'	zmniejszyć pole gry do połowy boiska

	<p>ich ręką nie kozlującą. Osoba dotknięta przez berka staje się „zaczarowana” i przyjmuje postawę rozkroczną z RR uniesionymi z piłką nad głową. Pozostali uczestnicy mogą „odczarować” osoby złapanie poprzez wykonanie kozła między nogami osoby zaczarowanej.</p> <p>- „Lustro” Nauczyciel pokazuje ćwiczenie, zadaniem ćwiczących jest naśladowanie jego ruchów (tak jakbyśmy oglądali się w lustrze).</p>	Zabawowa – klasyczna	w parach stojąc naprzeciwko siebie
<p>Ćw. Kształtujące: mm. ramię</p> <p>mm nóg</p> <p>mm głowy i szyi</p> <p>mm tułowia</p> <p>mm NN i RR</p> <p>mm NN, T, RR</p>	<p>- PW: w truchcie kozłowanie piłki PR, wymachy LR w płaszczyźnie strzałkowej. - PW: w truchcie kozłowanie piłki LR, wymachy PR w płaszczyźnie strzałkowej. - PW: w truchcie kozłowanie piłki PR, wymachy LR w płaszczyźnie poprzecznej. - PW: w truchcie kozłowanie piłki LR, wymachy PR w płaszczyźnie poprzecznej. - PW: w truchcie przenoszenie piłki dookoła głowy i tułowia. - PW: postawa, marsz w miejscu z przenoszeniem piłki między NN. - PW: postawa w rozkroku z piłką trzymaną oburącz przed klatką piersiową, krok odstawno - dostawny - PW: w rozkroku „potakiwanie” głową - PW: w rozkroku: „przeczenie” głową - PW: postawa w rozkroku, krążenia T z piłką trzymaną w wyprostowanych RR - PW: postawa w rozkroku, krok odstawno-dostawny w lewo z jednoczesnym kozłowaniem piłki PR. - PW: postawa w rozkroku, krok odstawno-dostawny w lewo z jednoczesnym kozłowaniem piłki PR. - PW: postawa z piłką trzymaną w wyprostowanych RR, w marszu, wymach N w przód co 3 krok z dotknięciem nogą piłki. - PW: postawa w rozkroku, w truchcie toczenie piłki PR - PW: postawa w rozkroku, w truchcie toczenie piłki LR - PW: postawa w rozkroku, przekładanie piłki „ósemką” z ręki do ręki między nogami.</p>	Zadaniowa – ściśła	10min
		Zadaniowa – ściśła	x x x x x x x x x x

Ćwiczenia ukierunkowane:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PW: postawa, na gwizdek wyrzut piłki w górę, wyskok z odbicia obunóż, chwyt piłki oburącz, ładowanie obunóż</li> <li>- PW: postawa, na gwizdek wyrzut piłki w górę, wyskok z odbicia obunóż, chwyt piłki oburącz, ładowanie jednonóż.</li> <li>- PW: postawa w rozkroku, kozłowanie piłki w postawie, przysiadzie, leżeniu przodem, leżeniu tyłem.</li> </ul>	Zadaniowa – ścisła	
<b>Część główna</b> 4. Różnicowanie kinestetyczne (M)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PW: postawa , podania piłki kozłem z odległości 3m</li> <li>- PW: siad rozkroczny, podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej z odległości 4m</li> <li>- PW: trucht w miejscu, podania piłki jednorącz znad głowy z odległości 5m.</li> </ul>	Zadaniowa – ścisła	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>x x x</p> <p>x x x</p> <p>N</p> <p>x x x</p> <p>x x x</p> </div> </div>
5. Kontrola stopnia opanowania umiejętności kozłowania piłki P i L ręką, podań piłki oburącz oraz rzutu do kosza z dwutaktu.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kozłowanie piłki między pachołkami</li> <li>- Uczeń kozłuje piłkę między 5 pachołkami, ręką dalszą od pachołka</li> <li>2. Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej do partnera z odległości 8m.</li> <li>3. Rzut do kosza z dwutaktu z prawej i z lewej strony kosza.</li> </ol> <p>Nauczyciel podaje strukturę samowiedzy uczestnika KF (elementy statyczne i dynamiczne) oraz szczegółowo, co podlega samoocenie w zakresie umiejętności ruchowych („Jak rozwijać samowiedzę uczestnika KF” s.20);</p> <p>Tor przeszkód w skład którego wchodzi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kozłowanie piłki między pachołkami</li> <li>- Uczeń kozłuje piłkę między 5 pachołkami, ręką dalszą od pachołka. Za każdy poprawnie wykonany element otrzymuje 1 pkt. Odległość między pachołkami wynosi 1,5m.</li> </ol> <p><b>Kryteria oceny:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawność techniki wykonania</li> <li><b>Maksymalnie do zdobycia 4 pkt:</b></li> <li>1 pkt – kozłowanie bez patrzenia na piłkę</li> <li>1 pkt – kozłowanie prawą ręką przy ruchu w prawą stronę i lewą ręką przy ruchu w lewą stronę</li> <li>1 pkt – kozłowanie ręką dalszą od pachołka</li> <li>1 pkt - nie występuje błąd noszenia piłki.</li> </ul>	Zadaniowa – ścisła	<p>5'</p> <p>Uczniowie podzieleni są na 3 zespoły 4osobowe. Każdy zespół ćwiczy na innej stacji. Czas ćwiczenia na jednej stacji – 1,5min, przejście 10s. Przejście na gwizdek zgodne z ruchem wskazówek zegara.</p>
6. Ocena stopnia opanowania umiejętności kozłowania piłki P i L ręką, podań piłki oburącz oraz rzutu do kosza z dwutaktu. (U)			<p>10'</p> <p><b>UWAGA!</b> Tor pokonywany jest dwukrotnie.</p>

	<p><b>Skala oceny:</b>  4 pkt – uczeń prezentuje wybitny poziom kozłowania piłki  3 pkt – uczeń prezentuje przeciętny poziom  2-1 pkt – uczeń prezentuje słaby poziom kozłowania piłki.</p> <p>2. Podania piłki do partnera odległości 8 m.  Uczeń wykonuje 4 podania obręcz sprzed klatki piersiowej do partnera z odległości 8m.</p> <p><b>Kryteria oceny:</b>  - dokładność podań  <b>Maksymalnie do zdobycia 4pkt:</b>  1pkt – za każde celne podanie (partner nie musi wykonywać żadnych ruchów aby dojść do piłki)  <b>Skala oceny:</b>  4 pkt – uczeń prezentuje wybitny poziom umiejętności podań piłki obręcz sprzed klatki piersiowej  3 pkt – uczeń prezentuje przeciętny poziom umiejętności podań piłki obręcz sprzed klatki piersiowej  2-1 pkt – uczeń prezentuje słaby poziom umiejętności podań piłki obr</p> <p>3. Rzut do kosza z dwutaktu z prawej bądź lewej strony.  Uczeń po 3 kozłach, wykonuje rzut do kosza z dwutaktu z dowolnej strony kosza. Za każdy poprawnie wykonany element otrzymuje 1 pkt.</p> <p><b>Kryteria oceny:</b>  - poprawność techniki wykonania.  <b>Maksymalnie do zdobycia 4 pkt:</b>  1 pkt – wybicie z prawidłowej nogi (przy rzucie z prawej strony kosza z nogi lewej, przy rzucie z lewej strony kosza z nogi prawej).  1 pkt – wydłużony krok pierwszy, skrócony krok drugi  1 pkt – rzut do kosza wykonany sprzed czoła  1pkt – lądowanie na obie nogi równocześnie.</p> <p><b>Skala oceny:</b>  4 pkt – wybitny poziom umiejętności rzutu z dwutaktu  3 pkt - przeciętny poziom umiejętności rzutu z dwutaktu  2 pkt - 1 pkt –słaby poziom umiejętności rzutu z dwutaktu</p>		<p>Podział zespołów jak poprzednio.</p>
--	--	--	---

	<p>- Uczniowie podzieleni na 2 zespoły 6 osobowe. Każdy zespół na kartce papieru w czasie 2 minut wypisuje dłaczego należy dokonywać samooceny. Po wyznaczonym czasie każdy zespół prezentuje – Ci, którym udało się znaleźć najwięcej powodów do samooceny otrzymują „+”.</p>			<p>Uczniowie wraz z nauczycielem określają, do jakich kategorii samowiedzy umiejętności ruchowych zakwalifikować wymienione powody . opisują strukturę samowiedzy uczestnika KF (W)</p>
<p>7. Utrwalenie umiejętności koźlowania piłki P i L ręką, podań piłki oraz rzutu do kosza z dwutaktu podczas gry.</p>	<p>Gra szkolna 4 drużyny po 3 osoby doskonaląca podania Czas: 2x3 min. Zasady gry: Zasady zgodne z zasadami gry w koszykówkę. Uwaga: drużyna aby oddać rzut do kosza musi najpierw wykonać 5 podań między sobą.</p>	Zabawowo – klasyczna	6 min	<p>Miejsce: połowa boiska do koszykówki</p>
<p><b>Część końcowa</b> 8. Zabawa o charakterze uspokajającym</p>	<p>Mini masaż „Pani na szpileczkach” Masują się nawzajem głośno mówiąc wierszyk i naśladując ruchy nauczyciela: „Przyszła Pani na szpileczkach, ABC Przyszła Pani na kłapeczkach, ABC, Potem przyszło stado komi ABC, I przebiegło stado słoni, ABC, Przepląnęła tędy rzeczek, ABC, Przefrunęła biedroneczka, ABC, Przyszły 2 drapiące koty, ABC, Przypłynęły 2 szczypiące krokodyle, ABC, Pada deszczyk, pada deszczyk Czy masz już dreszczyk?</p>	Zabawowo – klasyczna	2 min	<p>Uczniowie dobrani parami siedzą na podłodze twarzą w jednym kierunku.</p>
<p>9. Czynności porządkowo-wychowawcze</p>	<p>Podanie wyników testu, dokonanie samooceny przez uczniów, podsumowanie i zakończenie zajęć.</p>	Zadaniowa – ścisła	2 min	<p>Uczniowie porównują swój wynik ze skalą punkcyjną i dokonują oceny jaki poziom umiejętności technicznych posiadają. (ZU)</p>
<p>10. Nastawienie U do akt. Fiz. w czasie wolnym</p>	<p>Uczeń wykona w domu kartę samooceny i umieści w niej swój wynik uzyskany na torze przeszkód.</p>			



Arkusz zbiorczy wyników

Imię i nazwisko	Kozłowanie				Podania	Rzut z dwutaktu			RAZEM
	Kozłowanie bez patrzenia na piłkę	Kozłowanie prawą ręką przy ruchu w prawą stronę i (...)	Kozłowanie ręką dalszą od pacholka	Brak „noszenia” piłki		Ilość celnych podań	Wybicie z prawidłowej nogi	Wydłużony krok pierwszy, skrócony krok drugi	
1.									
2.									
3. Itd.....									

Załącznik do samooceny

Kozłowanie	Podania	Rzut z dwut
4 pkt – uczeń prezentuje wybitny poziom kozłowania piłki 3 pkt – uczeń prezentuje przeciętny poziom 2-1 pkt – uczeń prezentuje słaby poziom kozłowania piłki.	4 pkt – uczeń prezentuje wybitny poziom umiejętności podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej 3 pkt – uczeń prezentuje przeciętny poziom umiejętności podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej 2-1 pkt – uczeń prezentuje słaby poziom umiejętności podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej	Rzut z dwut 4 pkt – wybitny poziom umiejętności rzutu z dwutaktu 3 pkt – przeciętny poziom umiejętności rzutu z dwutaktu 2-1 pkt – słaby poziom umiejętności rzutu z dwutaktu

Załącznik : struktura samowiedzy uczestnika KF - elementy statyczne

Samopis, samooceny, standardy osobiste
3. umiejętności ruchowe: - wybrane umiejętności utylitarne - wybrane umiejętności rekreacyjne - wybrane umiejętności sportowe - wybrane umiejętności zdrowotne wybrane umiejętności wyrazu artystycznego z zakresu estetyki zachowań ruchowych

**PROJEKT NR 2**

Autorzy: Sylwia Sendłak, Alan Bartkiewicz

**KONSPEKT SZKOŁA PODSTAWOWA - LEKCJA MIESZANA (SPRAWDZANIE + NAUCZANIE)**

Klasa - V a (dziewczynki)

Liczba ćwiczących - 12

Miejsce - sala gimnastyczna

Obszar **KF** - kultura sportowa

Zadanie cyklu - Uczeń utrwali elementy techniczne i taktyczne w koszykówkę

**Temat lekcji - SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH W KOSZYKÓWCE - KOZŁOWANIE I RZUT PO ZATRZYMANIU NA JEDNO TEMPO ORAZ NAUKA RZUTU W WYSKOKU.**

**Przybory** - 12 piłek, 6 talerzyków, 4 pachołki, ringo, 12 kartek z imionami, 12 karteczek na wypisanie przepisu gry, 12 arkuszy samodzielnej pracy ucznia ( zadanie domowe), 12 arkuszy samooceny,

**Zadania szczegółowe:**

**(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze):** Uczeń angażuje się w samoocenę sprawności ruchowej - w polu odpowiedzi „Tak” lub „Nie” na arkuszu samooceny wstawia znak plus, oceniając własne umiejętności techniczne w koszykówkę.

**(M) Motoryczność:** Siła mięśni kończyn dolnych - Uczeń wykona skoki obunóż w 3 seriach po 1 powtórzeniu.

**(U) Umiejętności:** Uczeń wykona test sprawdzający umiejętność kozłowania piłki i rzut piłki do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo.

**(W) Wiadomości:** Uczeń opíše przepis art. 29 „24 sekundy”.

Cel zadania	Treść zadania	Metoda realizacji zadań ruchowych	Czas/ liczba powtórzeń	Uwagi organizacyjne i metodyczne <b>ORGANIZACJĘ LEKCJI OPRACUJ SAMODZIELNIE</b>
<p><b>Część wstępna</b> I. Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>- Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć - Podanie tematu i zadań lekcji - Podanie przepisu gry dot. 24 sek.</p>		2'	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX N</p> <p>- nauczyciel wita się z uczniami podając swoje imię, rozdaje samoprzylepne karteczki, na których uczniowie Pisza swoje imię. Po naklejeniu karteczki jeden za drugim przedstawiają się. - sprawdzenie gotowości do zajęć: zdjęcie biżuterii.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX N</p>

2. Motywacja do udziału w lekcji	- Zachęcenie do zajęć: - Wyjaśnienie przyczyn przydatności umiejętności technicznych w koszykówkę w aspekcie sportowym, rekreacyjnym i hedonistycznym - Pokaz umiejętności koszykarskich (oraz rzutu w wyskoku) przez nauczyciela lub wybranego studenta		2'	- po pokazie, uczniowie w prawo zwrot - pobór piłek
3. Rozgrzewka Zabawa ożywiająca	- „Mistrz kozłowania” Zadaniem U jest wybijanie piłki współwyczącym przy bezustannym kozłowaniu. Ćwiczący liczy ile razy udało się wybić piłkę pozostałym. Mistrzem kozłowania zostaje osoba z największą ilością wybitych piłek.	Zabawowo - klasyczna	30 sek.	Ćwiczący kozłują piłkę poruszając się na połowie sali
Pobudzenie ukt. krażenia i ukt. oddechowego	- Swobodny bieg do połowy sali, mocne odbicie piłki , obrót wokół własnej osi, bieg do linii końcowej; - Bieg połowy sali, szybkie przekładanie piłki z ręki do ręki, środka boiska do końca bieg tyłem i przekładanie piłki z ręki do ręki	Zad - ściśła	30 sek	Po przekątnej sali
Ćw. kształtujące: mm RR	- PW: Trucht, kozłowanie piłki PR – krażenie LR w przód - Kozłowanie piłki LR - krażenie PR w przód - Kozłowanie piłki PR - krażenie LR w tył - Kozłowanie piłki LR - krażenie PR w tył	Zad - ściśła	7'	Wokół sali
mm NN	- PW: Trucht, krok dostawny w prawą stronę, chwyt piłki pod pachą; - Krok dostawny w lewo, chwyt piłki pod pachą;	Zad - ściśła		
mm Głowy i szyi	- PW: stojąc w rozkroku krażenia głowy w prawo i lewo z jednoczesnym przekładaniem piłki wokół talii	Zad - ściśła		
mm Tułowia	- PW: Trucht, toczenie piłki PR - Toczenie piłki LR - PW: stojąc w rozkroku, dotknij piłką podłoża	B.C.R		
mm NN i RR	- PW: marsz z wysokim unoszeniem kolan, naśladujemy „ósemkę”;	Zabawowo - naśladowcza		
mm T i RR	- PW: Stojąc w rozkroku, opad tułowia w przód, podrzucanie i chwytanie piłki między nogami tak, by nie upadła na podłogę	BCR		
Ćw. RR, NN, T	- PW: trucht, na gwizdek wyrzut piłki w górę , odbijamy się ze złapaną piłką,jak piłeczka	Zabawowo - naśladowcza		

Ćwiczenia ukierunkowane	<p>- PW: kozłowanie piłki w truchcie, na gwizdek zatrzymanie obunóż na jedno tempo, wznos RR nad głowę trzymając piłkę</p> <p>- PW: stojąc w połowie sali, na gwizdek kozłowanie po prostej, zatrzymanie na jedno tempo i rzut do kosza.</p>	Zad - ścisła	1'	<p>XXXX XXXX</p> <p>- po wykonaniu rzutu, powrót do rzędu kozłując. Osoby czekające w rzędzie kozłują piłkę z ręki do ręki</p>
<p><b>CZEŚĆ GŁÓWNA</b></p> <p>4. Siła mm. kończyn dolnych (M)</p>	<p>- PW: stojąc na linii środkowej boiska, połóż piłkę na linii końcowej boiska jak najmniejszą liczbę skoków, nie wypuszczając piłki z między nóg</p> <p>- PW: stojąc na linii końcowej boiska, połóż piłkę na linii środkowej wykonując jak największą liczbę skoków nie wypuszczając piłki z między nóg</p> <p>- PW: stojąc na linii środkowej boiska wykonaj skoki obunóż w przysiadzie z piłką trzymaną za głową</p>	B.C.R  B.C.R	5'	<p>Szereg na linii środkowej</p> <p>Szereg na linii końcowej boiska</p> <p>Szereg na linii środkowej</p>
5. Przypomnienie umiejętności kozłowania i rzutu po zatrzymaniu na jedno tempo	<p>- PW: W rzędzie na linii środkowej boiska, uczniowie jeden za drugim, po każdej bocznej stronie boiska ustawiony jest pacholek, między pacholkami naprzeciw kosza umieszczony jest talerzyk a przed nim 2 równoległe ułożone talerzyki tworzące „bramkę”. Zadaniem ucznia jest kozłowanie piłki ręką dalszą od pacholka, mimięcie talerzyka i wykonanie zatrzymania na jedno tempo zakończonego rzutem do kosza w miejscu oznaczonym „bramką”</p>	Zad - ścisła	3'	Rząd na linii środkowej
6. Sprawdzenie umiejętności technicznych w koszykówce - kozłowanie i rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo (U)	<p>- „<b>Test umiejętności technicznych w koszykówce - kozłowanie, rzut po zatrzymaniu na jedno tempo</b>”</p> <p>- Pokaz testu przez nauczyciela</p> <p>- PW: Pozycja gotowości do gry, na połowie sali ustawione są 3 pacholki w formie trójkąta, odległość między pacholkami wynosi 5 metrów. Uczeń ma za zadanie na sygnał podnieść obręcz piłkę leżącą w ringo przy pierwszym pacholku i obiegnąć kolejno pacholki prawą stroną kozłując ręką dalszą od pacholka, dobiegając do 3 pacholka, przy którym zaczynał uczeń obiega go z prawej strony i biegnie prosto w kierunku kosza, zatrzymuje się przy 4 pacholku i oddaje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo.</p> <p>- Na ocenę celującą uczeń wykona test:</p> <p>- PW: Pozycja gotowości do gry, na połowie sali ustawione są 3 pacholki w formie trójkąta, odległość między pacholkami wynosi 5 metrów. Uczeń ma za zadanie na sygnał podnieść obręcz piłkę leżącą w ringo przy</p>	Zad - ścisła	10'	<p>Pokaz</p> <p>Ocenie podlega 10 elementów dot. techniki wykonania kozłowania i rzutu po zatrzymaniu na jedno tempo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykonanie kozła przed postawieniem kroku</li> <li>2. Kozłowanie piłki nisko na NN</li> <li>3. Kozłowanie na wys. biodra</li> <li>4. Kozłowanie piłki ręką dalszą od pacholka</li> <li>5. Skok obunóż po kozłowaniu</li> <li>6. Nie odrywanie stóp od podłoża przy wykonywaniu rzutu</li> <li>7. Wyprost NN z jednoczesnym uniesieniem RR</li> <li>8. Zgięciem nadgarstka podczas rzutu</li> <li>9. Rytmiczne wykonanie kozłowania</li> <li>10. Dynamiczne wykonanie testu umiejętności.</li> </ol> <p>- Za każdy element uczeń otrzymuje 1 pkt. Łącznie 10 pkt.</p>

<p>Samoocena umiejętności technicznych w koszykówkę - kozłowanie rzut po zatrzymaniu na jedno tempo (ZU)</p>	<p>pierwszym pacholku i obiegać kolejno pacholki prawą stroną kozłując ręką dalszą od pacholka, dobiegając do 3 pacholka, przy którym zaczynał uczeń obiega go z prawej strony i biegnie prosto w kierunku kosza, przed którym ustawiony jest przeciwnik bierny. Uczeń wykonuje zwód, mija przeciwnika i wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo.</p> <p>( Skala ocen wraz z kryteriami w załączniku)</p> <p>- PW: Siad skrzyżny, wypełnienie arkusza samooceny umiejętności technicznych w koszykówkę. Zadaniem ucznia jest rzetelna ocena własnych umiejętności technicznych w odniesieniu do wykonanego testu sprawdzającego. Uczeń angażuje się w samoocenę, w polu odpowiedzi „tak” lub „nie” na arkuszu samooceny wstawia znak plus, oceniając własne umiejętności techniczne w koszykówkę.</p>	<p>Zad - ściśła</p>	<p>2'</p>	<p>Pierwsze podejście - próba Drugie podejście - ocena</p> <p>Forma frontalna samooceny. XXXXXXXXXXXXXXXXXX N Po wypełnieniu arkusza przejście do części nauczającej.</p>
<p>7.Nauka rzutu w wyskoku</p>	<p>- Pokaz rzutu w wyskoku wykonany przez nauczyciela - PW: Marsz na obwodzie koła, odbijanie piłki ręką zewnętrzną, na sygnał nauczyciela, odbicie w górę, imitacja rzutu w wyskoku. - PW: Trucht na obwodzie koła, odbijanie piłki ręką zewnętrzną, na sygnał nauczyciela, wyskok w górę, imitacja rzutu w wyskoku - PW: Bieg, ćw. j/w - PW: Stojąc na linii środkowej boiska, bieg do linii rzutów wolnych, rzut do kosza w wyskoku.</p>	<p>Zad - ściśła</p>	<p>5'</p>	<p>Na obwodzie koła</p>
<p>8. Utrwalenie umiejętności rzutu po zatrzymaniu na jedno tempo</p>	<p>- „Gra szkolna” - Grupę uczniów dzielimy na 2 zespoły 5 osobowe. Z tym że po każdej minucie następuje wymiana jednej z ćwiczących tak by wszystkie mogły uczestniczyć w grze. Zasady gry takie same jak w piłce koszykowej. Nauczyciel ustala zasady prowadzenia gry, w których rzut po zatrzymaniu na jedno tempo liczony jest za 4 punkty</p>	<p>Zabawowo - klasyczna</p>	<p>5'</p>	<p>- Nauczyciel wyznacza 2 osoby, które wybierają swoją drużynę. - Po wyborze drużyn, obie drużyny ustawiają się do siebie plecami, na karteczkach otrzymanych przez nauczyciela wpisują w jakim czasie drużyna musi wykonać próbę rzutu do kosza (przepis 24 sek.). Na gwizdek, odwracają się i pokazują odpowiedzi. Drużyna która odpowiedziała bezbłędnie otrzymuje 2 punkty. ( W )</p>
<p><b>CZ. KOŃCOWA</b> 9. Ćw. rozciągające mm. RR Mm NN</p>	<p>- PW: stojąc w rozkroku, wznos wyprostowanych RR w górę z jednoczesnym wspięciem na palce - wciągamy się po linie. - PW: Z rozkroku przejście do wypadu PR w przód, wznos wyprostowanych RR w górę (RR przedłużeniem tułowia), dotknij piętą podłogi</p>	<p>Zabawowo - naśladowcza</p>	<p>3'</p>	<p>Na obwodzie koła</p>

- Ćw. oddechowe	- PW: ćwiczenie jw. Wypad LN w przód - PW: stojąc w rozkroku, wznos wyprostowanych RR w górę – wdech, powrót RR do ud – wydech	B.C.R  Zad - ścista	
10. Czynności organizacyjno - wychowawcze	- Zbiórka, omówienie lekcji, - Wyróżnienie dla najlepszych ćwiczących		1'
11. Nastawienie uczniów do aktywności fizycznej w czasie wolnym	- Zadanie domowe: Uczeń zrealizuje zadanie zawarte w arkuszu samodzielnej pracy ucznia dotyczące sygnalizacji sędziowskiej		1'

#### KRYTERIA I SKALA OCEN

**Zadanie kontrolne** - Wykonanie testu umiejętności technicznych w koszykówce.

**Zadanie ocenające** - Uczeń wykona test umiejętności technicznych w koszykówkę składający się z umiejętności kozłowania i rzutu do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo.

#### KRYTERIA:

1. Technika wykonania kozłowania i rzutu po zatrzymaniu na jedno tempo
2. Dynamika wykonania testu
3. Rytmiczne wykonanie kozłowania

#### SZCZEGÓLNE KRYTERIA TESTU:

1. Wykonanie kozła przed postawieniem kroku po podniesieniu piłki z ringo
2. Kozłowanie piłki nisko na NN
3. Kozłowanie na wys. biodra
4. Kozłowanie piłki ręką dalszą od pacholka
5. Skok obunóż po kozłowaniu
6. Nie odrywanie stóp od podłoża przy wykonywaniu rzutu do kosza
7. Wyprost NN z jednoczesnym uniesieniem RR podczas rzutu do kosza
8. Zgięcie nadgarstka podczas rzutu
9. Rytmiczne wykonanie kozłowania
10. Dynamiczne wykonanie testu umiejętności technicznych w koszykówkę

### **SKALA OCEN:**

- 6 - Uzyskanie 10 punktów w teście sprawdzającym umiejętności techniczne w koszykówce plus wykonanie zwodu przed przeciwnikiem biernym przed wykonaniem rzutu po zatrzymaniu na jedno tempo
- 5 - Uzyskanie 10 - 9 punktów w teście sprawdzającym umiejętności techniczne w koszykówce
- 4 - Uzyskanie 8 punktów w teście sprawdzającym umiejętności techniczne w koszykówce
- 3 - Uzyskanie 7 - 6 punktów w teście sprawdzającym umiejętności techniczne w koszykówce
- 2 - Uzyskanie 5 punktów w teście sprawdzającym umiejętności techniczne w koszykówce
- 1 - Uzyskanie 5 punktów i mniej w teście sprawdzającym umiejętności techniczne w koszykówce

### **OPIS TESTU:**

PW: Pozycja gotowości do gry, na połowie sali ustawione są 3 pachołki w formie trójkąta, odległość między pachołkami wynosi 5 metrów. Uczeń ma za zadanie na sygnał podnieść oburącz piłkę leżącą w ringo przy pierwszym pachołku i obiegnąć kolejno pachołki prawą stroną kozłując ręką dalszą od pachołka, dobiegając do 3 pachołka, przy którym zaczął uczeń obiega go z prawej strony i biegnie prosto w kierunku kosza, zatrzymuje się przy 4 pachołku i oddaje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo.

### **TEST NA OCENĘ CELUJĄCĄ:**

PW: Pozycja gotowości do gry, na połowie sali ustawione są 3 pachołki w formie trójkąta, odległość między pachołkami wynosi 5 metrów. Uczeń ma za zadanie na sygnał podnieść oburącz piłkę leżącą w ringo przy pierwszym pachołku i obiegnąć kolejno pachołki prawą stroną kozłując ręką dalszą od pachołka, dobiegając do 3 pachołka, przy którym zaczął uczeń obiega go z prawej strony i biegnie prosto w kierunku kosza, przed którym ustawiony jest przeciwnik bierny. Uczeń wykonuje zwód, mija przeciwnika i wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo.

## PRZEGLĄD SAMOOCENY UMIEJĘTNOŚCI GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ

Imię i nazwisko: ..... data:...../...../.....

**TEMAT: Moje umiejętności koszykarskie – kozłowanie oraz rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo.**

Sprawdź jak oceniasz swoje umiejętności techniczne gry w piłkę koszykową w odniesieniu do wykonanego testu sprawności umięjętności technicznych w koszykówkę. W każdym polu postaw znak „+” – oznaczający techniczne wykonanie

<b>CZY UWAŻASZ, ŻE</b>	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Wykonałaś kozioł przed postawiam kroku po podniesieniu piłki z ringo ?		
Kozłowałaś piłkę nisko na nogach ?		
Kozłowałaś piłkę na wysokości biodra ?		
Kozłowałaś ręką dalszą od pacholka ?		
Wykonałaś skok obunóż po kozłowaniu ?		
Nie odrywałaś stóp od podłoża przy wykonywaniu rzutu do kosza ?		
Wyprostowałaś nogi z jednoczesnym uniesieniem ramion podczas rzutu do kosza ?		
Zgięłaś nadgarstek podczas rzutu ?		
Rytmicznie wykonywałaś kozłowanie ?		
Dynamicznie wykonywałaś Rest umiejętności technicznych w koszykówkę ?		

Ilość odpowiedzi TAK .....

Ilość odpowiedzi NIE .....

Oceniam moje umiejętności techniczne w koszykówkę na ocenę: .....

### ARKUSZ SAMODZIELNEJ PRACY UCZNIĄ

**Imię i nazwisko:** .....

**Data:** 3.01.2011 rok

**2. Poziom niezależności w planowaniu:** Wymagający kierowania

**3. Temat:**



4. **Pomoce naukowe:** komputer, Internet., kartka z bloku technicznego o formacie A3 lub brystol o tej samej wielkości, pomoce do pisania i rysowania( marker, pisaki, ołówki)
5. **Etapy nauki:** 5 klasa podstawówki
6. **Termin wykonania zadania:** 1 tydzień ( 3.01.2011 - 10.01.2011)

#### **ETAPY WYKONANIA PRACY:**

**Etap 1.** Sygnalizacja sędziowska przepisów gry (błąd 24 sekund, nieprawidłowe trzymanie, kozłowanie podwójne) w piłce koszykowej.

**Etap 2:** Opracujesz planszę dotyczącą sygnalizacji sędziowskiej 3 przepisów gry: 24 sek., nieprawidłowe trzymanie, kozłowanie podwójne. Następnie gotową już planszę oddasz nauczycielowi wychowania fizycznego.

**Etap 3:** Do wykonania planszy potrzebujesz: komputer z dostępem do Internetu, arkusz z bloku o formacie A3, pomoce do pisania i rysowania ( marker, pisaki, ołówki).

**Etap 4: 1.** W domu lub bibliotece szkolnej skorzystaj z komputera z dostępem do Internetu, wejdź na stronę internetową ([http://www.pzkosz.pl/d/documents/przepisy\\_gry\\_2008.pdf](http://www.pzkosz.pl/d/documents/przepisy_gry_2008.pdf)).

Przepisy w formie pliku PDF ściągniesz na twardego dysku po czym wydrukujesz strony; 26, 27, 29, 30, 37, 38, 55, 57. Ze strony 26 i 27 przeczytasz cały przepis 24 – dotyczący kozłowania.

Ze strony 29 i 30 przeczytasz cały przepis 29 – dotyczący błędu 24 sekund. Ze strony 37 i 38 przeczytasz 33.13 dotyczący trzymania.

Wszystkie wydrukowane kartki zabierz do domu.

2. Wracając do domu kup w kiosku blok formatu A2 lub brystol tej samej wielkości.

3. Zebrane informacje wraz z rysunkami umieść na planszy. W lewym górnym rogu wpisz swoje imię i nazwisko, w nagłówku tytuł pracy: Sygnalizacja sędziowska przepisów gry w piłce koszykowej - błąd 24 sekund, nieprawidłowe trzymanie, kozłowanie podwójne. Pod tematem na środku planszy narysuj 3 rysunki wskazujące błędy sędziowskie, przerysuj obrazek o nr 16 i 21 ze strony 55 oraz obrazek o nr 41 ze strony 57 – Podpisz obrazki jak to rodzaj błędu np.: obrazek nr 16 błąd kozłowania.

4. Następnie narysowane obrazki podpisz, jakie wskazują błędy. Obrazek nr 16 podpisz przepisem 24.1.3 ze strony 27, obrazek 21 podpisz przepisem 29.1.1 ze strony 29, obrazek 41 podpisz przepisem 33.13 ze strony 38.

5. Na samym dole rysunku pod obrazkami możesz narysować boisko do piłki koszykowej, aby praca była bardziej atrakcyjna. Wykonaną planszę w dniu 10.01.2011 przynieś na lekcję wychowania fizycznego i za pomocą taśmy klejącej przyklej do bocznej ściany na sali gimnastycznej.

**Etap 5:** Po zapoznaniu się z definicjami przepisów oraz ruchów sygnalizacji sędziowskiej porównaj swoje rysunki z rysunkami w książce oraz sposób w jaki wykonujesz ruchu z ruchami opisanymi w książce, następnie poćwicz sygnalizację sędziowską przed lustrem oraz po opanowaniu ich pokaż rodzicom w domu i kolegom na podwórku podczas gry w koszykówkę. Jeżeli masz wątpliwości i nie wiesz jak zasygnalizować dany przepis, poproś o pomoc nauczyciela w szkole.

**Etap 6:** Na wykonanie pracy masz tydzień: od 01.01 – 03.01 wydrukuj potrzebne materiały, 04.01 – 06.01 kup blok o formacie A2 lub brystol o tej samej wielkości, 07.01 – 09.01 Wykonaj rysunki i je podpisz, 10.01 przynieś do szkoły gotową pracę i oddaj ją nauczycielowi podczas lekcji wychowania fizycznego.

**Etap 7:** Po wykonaniu planszy zrób to co najbardziej lubisz - obejrzyj ulubiony film lub posłuchaj ulubionej muzyki.

**PROJEKT NR 3**

Autor: Kamil Myrdzio

Szkoła podstawowa

Klasa - 6 chłopcy

Miejsce ćwiczeń: Sala gimnastyczna

Kultura sportowa

Liczba ćwiczących: 12

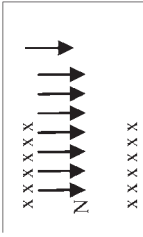

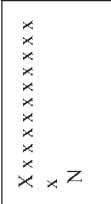
Cel zajęć (cyklu): Doskonalimy wybrane umiejętności techniczne w mini grach

Temat zajęć: Nauka techniki rzutu z miejsca w minikoszykówce.

**Zadania szczegółowe****(ZU) Zadania usamodzielniające (wychowawcze):** Uczeń angażuje się w samokontrolę – po rzucie sprawdzi, czy zachował ką prosty w stawie łokciowym i ramiennym.**(M) Motoryczność:** Siła mm. obręczy barkowej – uczeń wykona podania piłkami lekarskimi z postawy i leżenia 5 serii po 6 podań piłka lekarska 1,5 kg; rzuty jednoręcz do kosza – 3 x 10 rzutów w jak najkrótszym czasie**(U) Umiejętności:** Uczeń wykona rzut z miejsca kończąc go wyprostowaną ręką w stawie łokciowym i zgięciem dłoni.**(W) Wiadomości:** Uczeń definiuje pojęcie rotacji piłki i jej zachowania podczas rzutu do kosza.**Przybory i przyrządy:** piłka filcowa, piłki do minikoszykówki, 6 markerów, gąbka do zmywania markerów, piłki lekarskie 1,5 kg, jaskrawa taśma klejąca, igła od pompki do piłek.


<b>Cel zadania</b>	<b>Treść zadania</b>	<b>Metoda realizacji zadań ruchowych</b>	<b>Czas/ liczba powtórzeń</b>	<b>Uwagi organizacyjne i metodyczne</b>
<b>Część wstępna</b> 1. Czynności organizacyjno - porządkowe	Zbiórka w szeregu na linii bocznej boiska do siatkówki. Sprawdzenie obecności oraz strojów zmiennych.		1'	<b>ORGANIZACJĘ LEKCJI OPRACUJ SAMODZIELNIE</b> Nauczyciel czytając nazwiska uczniów prosi każdego po kolei o pokazanie obuwia zmiennego.
2. Motywacja do udziału w lekcji	Nauczyciel podaje zadania lekcji. Demonstruje technikę rzutu z nadgarstka. Omawia kąty stawu ramiennego i łokciowego. ( zał. 1) Nauczyciel podaje definicje co to jest rotacja i jaki powinna mieć kierunek podczas rzutu z nadgarstka. ( zał. 2)		2'	
3. Rozgrzewka Zabawa ożywiająca:	Berek na czas z piłką. Uczniowie w dwóch zespołach, pojedynczo muszą złapać osobę z drugiej drużyny poprzez rzut piłka filcowa w jej tułów. Wygrywa drużyna, która w szybszym czasie złapie wszystkich z drużyny przeciwnej.	Zabawowa - klasyczna	3'	Nauczyciel angażuje osoby nie ćwiczące w pomoc przy przygotowaniu niezbędnych przyborów i przyrządów.

				<table border="1"> <tr><td>N</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> </table>	N	x	x	x x	x	x	x		
N													
x													
x													
x x													
x													
x													
x													
<p>Ćwiczenia pobudzające układ krążeniowy i oddechowy.</p>	<p>PW: Postawa stojąca na linii bocznej boiska do siatkówki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- na jedne gwizdek nauczyciela uczniowie wykonują przysiad i wyskok w górę</li> <li>- na dwa gwizdki nauczyciela uczniowie wykonują leżenie przodem i powrót do pozycji stojącej.</li> </ul>	Zadaniowa - ścisła	1'	<table border="1"> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>x</td></tr> <tr><td>N</td></tr> </table>	x	x	x	x	x	x	x	x	N
x													
x													
x													
x													
x													
x													
x													
x													
N													
<p>Ćw. Kształtujące: mm. RR  mm NN  mm tułowia  mm T i RR  Ćw. RR, NN, T</p>	<p>PW: Postawa stojąca na linii bocznej boiska do siatkówki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- naprzemianstronne krążenia RR w przód i w tył</li> <li>- wymachy RR na zewnątrz</li> </ul> <p>PW: Postawa stojąca na linii bocznej boiska do siatkówki, chwyt piłki oburącz przed sobą. Ćwiczenia są wykonywane w poprzek boiska do siatkówki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg skrzyżny w obie strony</li> <li>- krok odstawno dostawny w obie strony</li> <li>- przeskoki naprzemianstronne</li> <li>- skip A</li> <li>- skip B</li> <li>- skip C</li> </ul> <p>- PW: Trucht, toczenie piłki PR</p> <p>- Toczenie piłki LR</p> <p>- PW: Stojąc w rozkroku, opad tułowia w przód, przekładanie piłki między nogami</p> <p>- PW: trucht, na gwizdek wyrzut piłki w górę, wyskok w górę ze złapaną piłką, łądowanie do przysiadu</p>	Zadaniowa - ścisła	7'	j/w									


Ćwiczenia ukierunkowane:	<p>Uczniowie w parach wykonują ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PW: w rozkroku naprzeciwko siebie na stojąco uczniowie opierają się wyprostowanymi RR na barkach i trzymają w lekkim pogiębieniu przez 8 sekund. To samo z większym naciskiem na lewą i prawą stronę.</li> <li>- PW: w rozkroku, plecami do siebie, chwyt pod łokcie - na wyprostowanych NN jeden utrzymuje drugiego na plecach.</li> <li>- PW: W siadzie - rozkrocznym chwyt piłki obracząc uczniowie dotykają się stopami - jedna osoba z pary przy wyprostowanym kręgosłupie odchyła się do tyłu przyciągając partnera do przodu.</li> </ul>	Zadaniowa - ścisła 2'	Uczniowie dobierają się w pary wzrastowo.
<p><b>Część główna</b></p> <p>Część główna. Siła mięśni RR i obręczy barkowej. (M)</p>	<p>PW: w parach : - rzuty koźłem - rzuty przed klatki piersiowej</p> <p>Uczniowie w parach stoją naprzeciwko siebie w odległości pięciu kroków. Po jednej stronie uczniowie posiadają piłki lekarskie. Wykonują do siebie po 6 podań:</p> <p>PW: Postawa stojąca - obracząc z przed klatki piersiowej PW: Postawa stojąca - obracząc z nad głowy PW: Postawa stojąca - jednorącz lewą i prawą ręką PW: Postawa leżąca przodem – obracząc z przed klatki piersiowej PW: Postawa leżąca przodem – obracząc z nad głowy</p>	Zadaniowa - ścisła 3'	<p>Uczniowie są w tych samych parach.</p> 
Czynności porządkowo wychowawcze	Zbiórka w dwuszeregu		na linii bocznej boiska do siatkówki.
<p>Nauka rzutu do kosza z miejsca</p> <p>(ZU)</p>	<p>1) Nauczyciel prezentuje jak powinno się trzymać piłkę w dłoniach, jakie mają być kąty w stawie łokciowym i ramiennym przy rzucie, jaki powinien być ruch nadgarstka podczas rzutu oraz jaki jest kierunek rotacji piłki podczas lotu.</p> <p>Pierwszy uczeń z pary kładzie dłoń na piłce. Nauczyciel sprawdza i koryguje ułożenie dłoni. Drugi uczeń odrysowuje schemat ułożonych dłoni na piłce. Po odrysowaniu następuje zmiana ról w parach.</p> <p>Uczeń (1 i 2) kładą dłoń na swoich schematach i poprzez sprawdzenie kątów prostych w stawie łokciowym i ramiennym oceniają czy schemat został odrysowany prawidłowo. Jeżeli kąty nie są proste uczeń zmazuje gąbką schemat i rysuje nowy.</p>	Zadaniowa - ścisła 3'	<p>Zwrócić uwagę, aby po rzucie nastąpiło zgięcie dłoniowe w stawie nadgarstkowym</p>  

	<p>Pod gotowymi schematami nauczyciel przykleja kawałek jaskrawej taśmy klejącej aby móc ocenić czy rotacja podczas rzutu jest prawidłowa.</p> <p>2) PW: leżenie tyłem, mając stopy na linii bocznej boiska do siatkówki. Każdy trzyma dłoń na swoim schemacie na swojej piłce. Uczniowie podzucają piłki nad sobą tak aby miały rotację wsteczną i poruszały się w jednej płaszczyźnie wracając do rąk.</p> <p>PW: Postawa stojąca. Uczniowie stają na linii bocznej boiska do siatkówki 3 metry od ściany twarzą do niej. Zachowując poznaną wcześniej motorykę ruchów i układ dłoni na piłce uczniowie rzucają w taki sposób aby piłka odbiła się nad drabinkami i wróciła do rąk. Znaczek z jaskrawej taśmy na piłce Powinien wykonać przynajmniej jeden obrót.</p>	<p>Bezpośredniej celowości ruchu 3'</p> <p>Zadaniowa - ścisła 2'</p>	<p>Uczniowie leżą w odstępach 1 metra obok siebie.</p>
<p>Sprawdzenie umiejętności rzutu z nadgarstka. (U)</p>	<p>Uczniowie ze swoimi piłkami wykonują po 5 rzutów z odległości 3 metrów zaznaczonej pacholikiem. Uczniowie liczą sobie ile udało im się oddać celnych rzutów na 5 prób. (wyprostowana ręka w stawie łokciowym i zgięcie dłoni)</p> <p>„Król rzutów osobistych”. Każdy z uczniów wykonuje po jednym rzucie z linii rzutów wolnych. W przypadku gdy więcej niż jeden uczeń trafi do kosza osoby, które trafiły rzucając do momentu wyłonienia zwycięzcy.</p>	<p>Zadaniowa - ścisła 2'</p> <p>Zabawowa klasyczna 1'</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>O xx O xx xx O</p> <p>O xx x xx O</p> </div>
<p>7. Utrwalenie umiejętności kozłowania piłki P i L ręką, podań piłki oraz rzutu do kosza z dwutaktu podczas gry.</p>	<p>Gra uproszczona w koszykówkę. Gra odbywa się według przepisów jednak bez możliwości kozłowania, a punkty zdobywane mogą być tylko za pomocą rzutu z miejsca.</p> <p>Uczniowie w zespołach uzupełniają test wiadomości rzut z nadgarstka. (zał. 3) (W)</p>	<p>Zabawowa klasyczna 7'</p>	<p>Dwóch zwycięzców „Króla rzutów osobistych” wybiera skład do gry uproszczonej w koszykówkę. W grze uczniowie zmieniają się co 1 minutę.</p>
<p><b>Część końcowa</b> Ćwiczenie oddechowe</p>	<p>„Spuszczanie powietrza”. Nauczyciel umieszczając igłę od pompki w piłce do koszykówki spuszcza z niej powietrze, zadaniem uczniów stojących w rozsypane jest położenie się na plecach synchronizując wydech i ruchy ciała z piłką ze schodzącym powietrzem.</p>	<p>Zabawowa klasyczna 1'</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>N x X x x X x X x x x x</p> </div>

9. Czynności porządkowo - wychowawcze	Uczniowie odkładają piłki. Uczniowie siadają w dwuszeręgu na linii bocznej boiska do siatkówki. Nauczyciel podsumowuje lekcje mówiąc co z założeń udało się zrealizować. Omówienie poznanej techniki rzutu z nadgarstka.	.	2'	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> XXXXXXXXXX N </div>
10. Nastawienie U do akt. fiz. w czasie wolnym	Uczniowie w domu mają na dowolnej piłce w poznany sposób odrysować sobie schemat dłoni i pod nim przykleić kawałek jaskrawej taśmy aby móc w leżeniu tyłem na łóżku ćwiczyć rzut z nadgarstka z jak największą ilością obrotów piłki. Pożegnanie z klasą		1'	



Załącznik nr 1



Załącznik nr 2  
Piłce należy nadać rotację wsteczną poprzez skierowanie nadgarstka w dół i obciążenie palców do dołu.



Załącznik nr 3

1. Zaznacz na rysunku strzałką poprawną rotację piłki podczas jej lotu do kosza.
2. Uzupełnij poniższy tekst prawidłowymi informacjami.

		<p><b>Podczas rzutu z nadgarstka pomiędzy przedramieniem, a ramieniem należy zachować kąt .....</b></p> <p><b>Piłce należy nadać rotację wsteczną poprzez skierowanie .....</b></p> <p><b>..... i obciążenie palców .....</b></p> <p>(Podczas rzutu z nadgarstka pomiędzy przedramieniem, a ramieniem należy zachować kąt 90 stopni. Piłce należy nadać rotację wsteczną poprzez skierowanie nadgarstka w dół i obciążenie palców do dołu)</p>
--	--	--