

# Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej



## Praktyka pedagogiczna w gimnazjum - wychowanie fizyczne (III etap edukacyjny)

Wymiar - 60 godzin

### ZESZYT PRAKTYK

dla studentów stacjonarnych i niestacjonarnych kierunku wychowanie fizyczne

#### Student

.....

nr indeksu

.....

studia: stacjonarne/niestacjonarne\*

Nazwa i adres szkoły (pieczętka szkoły)

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

Dyrektor szkoły .....

Nauczyciel w-f .....

Termin praktyki.....

**Pruszków 2018/2019**

---

\* podkreśl właściwe



**Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki**  
im. Haliny Konopackiej w Pruszkowie

05-800 Pruszków, ul. Andrzeja 1  
tel. 22-759-93-20 lub 22-759-55-36  
Opiekun praktyk w WSKFiT [marzenakurzak@op.pl](mailto:marzenakurzak@op.pl)

**Zeszyt praktyk należy wydrukować dwustronnie i zbindować!**

***MODYFIKACJA TREŚCI ZAWARTYCH W DZIENNIKU ZABRONIONA***

**Praktyka pedagogiczna w gimnazjum z wychowania fizycznego** jest integralną częścią procesu kształcenia studentów kierunku wychowanie fizyczne i warunkuje zaliczenie 2 semestru drugiego stopnia studiów stacjonarnych i niestacjonarnych. Praktyka odbywa się na III etapie kształcenia w gimnazjach. Szczegółowy *Program Praktyki* zawiera zadania oraz wykaz godzin przewidziane dla pracy studenta w szkole.

Celem praktyki w gimnazjum jest bezpośrednie poznanie całokształtu działalności szkoły, poznanie zakresu pracy i obowiązków nauczyciela wychowania fizycznego, bezpośrednie poznanie warunków do realizacji wychowania fizycznego oraz gromadzenie doświadczeń w zakresie kompetencji dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych nauczyciela wychowania fizycznego i weryfikacji wiedzy teoretycznej zdobytej w toku studiów.

**Zadania praktyki obejmują następujące grupy zagadnień:**

- a) poznanie organizacji szkoły gimnazjalnej,
- b) poznanie planów dydaktycznych i wychowawczych szkoły oraz nauczyciela wychowania fizycznego,
- c) zaznajomienie się z warunkami pracy i obowiązkami nauczyciela wychowania fizycznego,
- d) przeprowadzenie diagnozy pedagogicznej uczniów,
- e) realizację programu nauczania w zakresie wychowania fizycznego z uczniami.

**Warunki zaliczenia praktyki w gimnazjum:**

1. odbycie praktyki pedagogicznej przewidzianej programem studiów na zasadach dowolnego wyboru placówki oświatowej z uwzględnieniem szkół z którymi WSKFiT podpisała stosowną umowę o organizacji praktyk studenckich.
2. pełne wykonanie planu praktyki w zakresie obserwowania/ hospitowania, asystowania i prowadzenia lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych oraz wykonanie wszystkich innych prac i obowiązków w szkole wynikających z programu praktyki (zadań i obowiązków studenta na praktyce),
3. wykazanie nienagannej postawy moralnej i wychowawczej oraz podporządkowanie się obowiązującym przepisom i poleceniom przez cały okres trwania praktyk,
4. systematyczne realizowanie wszystkich czynności dydaktyczno-wychowawczych i organizacyjnych w miejscu praktyki,
5. prowadzenie na bieżąco całej dokumentacji praktyk według ustalonych wzorów,
6. pozytywna opinia i ocena wystawiona przez nauczyciela - opiekuna praktyk (za lekcje egzaminacyjną, za scenariusze zajęć, za dziennik i za całą praktykę),
7. terminowe i zgodne z wytycznymi złożenie dokumentacji po zakończeniu praktyki,
8. zdanie ostemplowanego i podpisanego porozumienia,
9. pozytywna ocena wystawiona przez Kierownika Praktyk WSKFiT.



**Wpis z praktyk:**

Student, spełniający wszystkie wymogi określone wyżej, może uzyskać wpis, który wykonuje się także w indeksie, gdzie należy obowiązkowo wpisać zakład pracy oraz wymiar i termin praktyk.

**Przewiduje się następująca skale ocen:**

bardzo dobry (5)

dobry plus (4,5)

dobry (4)

dostateczny plus (3,5)

dostateczny (3)

niedostateczny (2)

**Obowiązki studenta na praktyce**

Student odbywający praktykę w szkole jest zobowiązany do przestrzegania: regulaminu studiów WSKFiT im. H. Konopackiej oraz przepisów i zarządzeń władz oświatowych i dyrekcji szkoły.

**Ogólne zadania studentów odbywających praktykę pedagogiczną w gimnazjum:**

- sprawdzenie i zintegrowanie wiadomości i umiejętności nabytych w czasie dotychczasowych studiów oraz wykorzystanie ich w praktyce szkolnej,
- kształcenie wychowawczych, metodycznych i organizacyjnych umiejętności i nawyków,
- kształtowanie osobowości nauczyciela – wychowawcy dzieci i młodzieży,
- poznanie środowiska i warunków pracy szkoły.

**Obowiązki studenta na praktyce:**

- każdy praktykant, jako student WSKFiT im. H. Konopackiej, winien godnie reprezentować swoją uczelnię,
- po przybyciu na miejsce praktyk student zgłasza się do **dyrektora szkoły** przedkładając pisemne porozumienie wystawione przez WSKFiT im. H. Konopackiej, a następnie u nauczyciela – opiekuna praktyk, wskazanego przez dyrektora szkoły,
- w okresie przygotowawczym student zapoznaje się z bazą szkoły, szczególnie z warunkami prowadzenia wychowania fizycznego i planów pracy nauczyciela oraz sporządza z opiekunem praktyk indywidualny, tygodniowy plan pracy,
- student realizuje w pełni program praktyki w gimnazjum i bierze udział w całokształcie życia szkoły,
- student przygotowuje się starannie do wszystkich samodzielnie prowadzonych zajęć, terminowo przedstawia do zatwierdzenia scenariusze/ konspekty lekcyjne i inną dokumentację nauczycielowi – opiekunowi praktyk,
- zawsze jest odpowiednio ubrany do zajęć, nie spóźnia się na zajęcia,
- w czasie odbywania praktyk dostosowuje się do panującego w szkole porządku i trybu pracy oraz do przepisów obowiązujących nauczycieli,
- bierze czynny udział we wszystkich przewidzianych naradach i spotkaniach,
- student prowadzi na bieżąco wymaganą dokumentację, a po zakończeniu sporządza sprawozdanie z odbytej praktyki,
- po zakończeniu praktyk student zdaje kierownikowi praktyk całą swoją dokumentację (zeszyt praktyk, porozumienie, opinie nauczyciela – opiekuna praktyk, sprawozdanie z przebiegu praktyk, protokół lekcji egzaminacyjnej, inne dokumenty wyznaczone przez kierownika praktyk) w ciągu **2 tygodni** – dokładny termin podany jest zawsze w gablocie praktyk oraz na stronie internetowej [www.wskfit.pl](http://www.wskfit.pl)

## Zalecana literatura:

- Bielski J. *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Impuls, Kraków 2005.
- Janikowska-Siatka M. *Materiały pomocnicze do ćwiczeń metodyki wychowania fizycznego*. AWF, Kraków 2006.
- Kordziński J. *Hospitacja może być przydatna*. WSiP, Warszawa 2004.
- Maszczak T. /red./: *Metodyka Wychowania Fizycznego*. AWF, Warszawa 1997.
- Maszczak T. /red./ *Edukacja fizyczna w nowej szkole*. AWF. Warszawa 2007.
- Muszkieta R.: *Systematyka toków lekcji wychowania fizycznego*. Lider nr 7-8, SZS, Warszawa 1998.
- Pańczyk W., Warchoń K.: *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*. UR, Rzeszów 2008.
- Strzyżewski S. *Proces wychowania i kształcenia w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa 1997.
- Tatarczuk J.: *Metodyka wychowania fizycznego*. UZ, Zielona Góra 2004.

## Akty prawne

Rozporządzenie MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych – Dziennik Ustaw 18.06.2015, poz. 843.

Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół – Dziennik Ustaw 15.01.2009r. Nr 4 poz. 17 – Załącznik 4.

Rozporządzenie MEN z dnia 30 maja 2014r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół – Dziennik Ustaw 18.06.2014, poz. 803.

Rozporządzenie MEN z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego – Dziennik Ustaw 2011 nr 175, poz. 1042.

Rozporządzenie MEN z dnia 7.02.2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych – Dziennik Ustaw 2012 poz. 204.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11.02.2014r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych Dziennik Ustaw 2014, poz. 251.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29.12.2014r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych Dziennik Ustaw 2014, poz. 1993.

Rozporządzenie MEN z dnia 1 marca 2013 r. w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli – Dziennik Ustaw 2013, poz. 393.

USTAWA z dnia 30 maja 2014 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw – Dziennik Ustaw z 2014 r. poz. 811, z 2015 r. poz. 357.

## RAMOWY PROGRAM PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ

### wychowanie fizyczne w gimnazjum

Lp.	ZADANIE	SPOSÓB REALIZACJI
1.	Ustalenie planu realizacji programu praktyki wdrożeniowej <b>/1 godzina/ - O*</b>	Zapoznanie się z nauczycielem wychowania fizycznego/opiekunem praktyk pedagogicznych. Poznanie planu lekcji opiekuna praktyk ( <b>zadanie 1</b> ) i innych nauczycieli wychowania fizycznego. Opracowanie <i>PLANU REALIZACJI PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ</i> ( <b>zadanie 2</b> ).
2	Poznanie struktury organizacyjnej szkoły, dokumentacji <b>/2 godziny/ - O</b>	Przeprowadzenie rozmowy z dyrektorem szkoły na temat: organizacji i warunków szkoły, programu wychowawczego szkoły, wewnątrzszkolnego systemu oceniania, statutu szkoły, strony internetowej szkoły, dziennika elektronicznego (jeśli jest prowadzony), warunków do realizacji wychowania fizycznego, osiągnięć sportowych szkoły ( <b>Zadanie 3</b> ).  Poznanie form współpracy szkoły z rodzicami i środowiskiem lokalnym ( <b>Zadanie 4</b> ). Uczestnictwo w naradach, zebraniach nauczycieli poszczególnych przedmiotów i wychowania fizycznego. Opisać zasady awansu zawodowego nauczycieli (specyfikę pracy nauczyciela wychowania fizycznego) ze szczególnym uwzględnieniem obowiązków opiekuna stażu ( <b>Zadanie 5</b> ).
3.	Zapoznanie warunkami do wychowania fizycznego i z dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego <b>/3 godzin/ - O</b>	Zapoznanie z podstawą programową dla gimnazjum - III etap kształcenia, programem nauczania z wychowania fizycznego ( <b>Zadanie 6</b> ), planami wynikowymi/ ramowymi rozkładami materiału do poszczególnych klas ( <b>Zadanie 7</b> ), sposobami realizacji treści edukacji zdrowotnej ( <b>Zadanie 8</b> ), modelem organizacyjnym wychowania fizycznego w szkole ( <b>Zadanie 9</b> ), przedmiotowym systemem oceniania (PSO) z wychowania fizycznego ( <b>Zadanie 10</b> ).
4.	Zapoznanie z pracą wychowawcy klasowego, psychologa i pedagoga szkolnego. <b>/3 godziny/ - W</b>	Obserwacja godziny wychowawczej w wybranej <b>klasie trzeciej</b> i przeprowadzenie ankiety na temat realizacji <i>zachowań zdrowotnych gimnazjalistów</i> wzór ankiety do pobrania ze strony internetowej ( <b>Zadanie 11</b> ).  Przeprowadzenie wywiadu z pedagogiem lub psychologiem szkolnym w zakresie problemów wychowawczych w szkole, sposobów ich zapobiegania i rozwiązywania ( <b>Zadanie 12</b> ).
5.	Diagnozowanie w wychowaniu fizycznym <b>/8 godzin/ - D</b>	Obserwowanie zachowań uczniów w różnych warunkach pobytu w szkole: w czasie lekcji, podczas przerw, na zawodach sportowych, w świetlicy szkolnej, na wycieczkach.  Przeprowadzenie wywiadu z pielęgniarką szkolną na temat: współpracy z nauczycielami wychowania fizycznego w zakresie dbałości o zdrowie uczniów, grup dyspanseryjnych z wychowania fizycznego, zwolnień z wychowania fizycznego i ich przyczyn ( <b>Zadanie 13</b> ). Obliczenie wskaźnika otyłości (WO) dla dziewcząt wybranej

\* symbol oznacza *RODZAJ ZADANIA* jaki należy wpisać na stronach 10-12

		<p>klasy (<b>Zadanie 14</b>).</p> <p>Przeprowadzenie badań wskazanych zdolności motorycznych na podstawie wybranego testu sprawności fizycznej (<b>Zadanie 15</b>).</p>
6.	<p>Obserwowanie/ hospitowanie i omawianie lekcji prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego <b>/8 godzin/ - H</b></p>	<p>Przeprowadzenie obserwacji 8 godzin zajęć z wychowania fizycznego i ich analizy zgodnie z różnorodnymi celami obserwacji opisanymi w programie praktyk.</p> <p>Hospitacja i analiza trzech wybranych lekcji wychowania fizycznego (zajęć pozalekcyjnych) i dokonanie analizy zgodnie z podanymi tematami obserwacji (<b>Zadanie 16</b>).</p>
7.	<p>Asystowanie lekcji prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego <b>/5 godzin/ - A</b></p>	<p>Asystowanie w różnorodnych zajęciach wychowania fizycznego w zakresie: czynnego przygotowania zajęć, pomocy w korekcji ćwiczeń, sprawowaniu asekuracji przy trudniejszych ćwiczeniach, pomocy w ocenianiu ucznia, prowadzeniu poszczególnych fragmentów (części) lekcji.</p>
8.	<p>Samodzielne prowadzenie zajęć wychowania fizycznego i ich omawianie <b>/30 godzin/ - P</b></p>	<p>Przygotowanie konspektu lekcji/ scenariusza z wykorzystaniem różnorodnych toków lekcyjnych, form organizacji lekcji, form prowadzenia zajęć, form podziału uczniów, metod nauczania, zasad dydaktycznych, różnorodnych treści i środków dydaktycznych. Konspekt powinien być zatwierdzony przez nauczyciela wychowania fizycznego obserwującego lekcję prowadzoną przez studenta (<b>Zadanie 17</b>).</p> <p>Przeprowadzenie lekcji egzaminacyjnej w wybranej klasie, opracowanie scenariusza lekcji egzaminacyjnej, dokonanie samooceny przeprowadzonej lekcji i uzyskania oceny za tę lekcję członków komisji (co najmniej dwóch nauczycieli wychowania fizycznego oraz dyrektora szkoły) (<b>Zadanie 18</b>).</p> <p>Szczegółowe omawianie każdej przeprowadzonej samodzielnie lekcji.</p> <p>Uzyskanie oceny wyrażonej stopniem od nauczyciela wychowania fizycznego obserwującego lekcję pod każdym scenariuszem lekcji.</p>
9.	<p>Podsumowanie praktyki pedagogicznej.</p>	<p>Podsumowanie praktyki wspólnie z opiekunem praktyki.</p> <p>Opracowanie sprawozdania z odbytej praktyki i dokonanie samooceny na oddzielnym arkuszu.</p>



### Zadanie 1

#### PLAN LEKCJI OPIEKUNA PRAKTYK – NAUCZYCIELA WF

Lp.	Dzwonki	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

## Zadanie 2

### PLAN REALIZACJI PROGRAMU PRAKTYK

**Rodzaj zadań:** **O** - organizacja, **W** – czynności opiekuńczo-wychowawcze, **D** - diagnoza, **H** – obserwacja/ hospitacja, **A** - asystowanie, **P** - prowadzenie

<b>Data</b>	<b>Klasa/ Rodzaj zadań</b>	<b>Temat lekcji / Treść zadań (gdy nie jest to lekcja)</b>	<b>Podpis nauczyciela</b>

<b>Data</b>	<b>Klasa/ Rodzaj zadań</b>	<b>Temat lekcji / Treść zadań (gdy nie jest to lekcja)</b>	<b>Podpis nauczyciela</b>

Data	Klasa/ Rodzaj zadań	Temat lekcji / Treść zadań (gdy nie jest to lekcja)	Podpis nauczyciela

Razem ..... godzin

### **Zadanie 3**

*Opisz wyniki przeprowadzonej przez Ciebie rozmowy z dyrektorem szkoły.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
potwierdzenie (pieczętka i podpis)

### **Zadanie 4**

*Opisz formy współpracy szkoły ze środowiskiem rodzinnym i lokalnym. Zwróć szczególną uwagę na formy współpracy w zakresie wychowania fizycznego.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
potwierdzenie (pieczętka i podpis)

### Zadanie 5

*Opisz procedurę awansu zawodowego nauczycieli ze szczególny zwróceniem uwagi na obowiązki opiekuna stażu.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
potwierdzenie

### Zadanie 6

*Napisz w jakich blokach tematycznych wymienione są treści nauczania (wymagania szczegółowe) w podstawie programowej z wychowania fizycznego dla III etapu kształcenia.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
potwierdzenie



**Zadanie 8**

*Opisz sposób realizacji treści z edukacji zdrowotnej w szkole, w której odbywasz praktykę z uwzględnieniem następujących wytycznych: w której klasie, miejsce realizacji zajęć, liczba godzin, forma prowadzenia zajęć, stosowane metody, efekty w postaci np. plansz, ulotek, plakatów, prezentacji multimedialnych, itp.*

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

.....  
potwierdzenie

**Zadanie 9**

*Opisz model organizacyjny lekcji wychowania fizycznego w szkole, w której odbywasz praktyki na III etapie kształcenia z uwzględnieniem: systemu klasowo-lekcyjnego, zajęć do wyboru, wykorzystania bazy szkolnej i pozaszkolnej, liczby godzin wychowania fizycznego, zajęć pozalekcyjnych i ich źródeł finansowania.*

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

.....  
/potwierdzenie/



### Zadanie 10

*Przepisz, skopiuj lub wklej Przedmiotowy System Oceniania – PSO z wychowania fizycznego dla wybranej klasy ze szkoły, w której realizujesz praktyki.*

.....  
/PSO DLA KLASY ..... /

.....  
/imię i nazwisko autora PSO/

### Zadanie 11

W dowolnej klasie trzeciej gimnazjum przeprowadź ankietę nt. „Jak dbam o zdrowie?”. Arkusz ankiety należy pobrać ze strony internetowej uczelni – w zakładce [Praktyki](#). Arkusze przeprowadzonej ankiety należy złożyć wraz z zeszytem praktyk w kopercie z nazwą szkoły. Napisz ile sztuk ankiet zostało rozdanych i zebranych

.....  
Arkusze rozdane (szt.)..... Arkusze zebrane (szt.)

.....  
/potwierdzenie/

### Zadanie 12

Opisz wyniki przeprowadzonej przez Ciebie rozmowy z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

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

.....  
potwierdzenie (pieczętka i podpis)

### Zadanie 13

Opisz wyniki przeprowadzonej przez Ciebie rozmowy z pielęgniarką szkolną na temat: współpracy z nauczycielami wychowania fizycznego, grup dyspanseryjnych z wychowania fizycznego, zwolnień z wychowania fizycznego i ich przyczyn.

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

.....  
/potwierdzenie pieczętka i podpis/

### Zadanie 14

Obliczyć wskaźniki otyłości (WO) wyrażający procent nadwagi lub niedowagi dziewcząt wybranej klasy w odniesieniu do populacji ogólnopolskiej.

cm	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
120			21,9	22,1	22,4	22,6	22,8	23,1	23,3	23,5	23,8	24,0	24,2	24,5	24,7	25,0	25,2	25,5	25,7	26,0
130	26,2	26,5	26,8	27,0	27,3	27,6	27,9	28,1	28,4	28,7	29,0	29,3	29,6	29,9	30,2	30,5	30,8	31,1	31,4	31,7
140	32,0	32,4	32,7	33,0	33,4	33,7	34,0	34,4	34,7	35,1	35,4	35,8	36,1	36,5	36,9	37,2	37,6	38,0	38,4	38,7
150	39,1	39,5	39,9	40,3	40,7	41,1	41,5	42,0	42,4	42,8	43,2	43,7	44,1	44,6	45,0	45,5	45,9	46,4	46,8	47,3
160	47,8	48,3	48,7	49,2	49,7	50,2	50,7	51,2	51,8	52,3	52,8	53,3	53,9	54,4	54,9	55,5	56,1	56,6	57,2	57,8
170	58,3	58,9	59,5	60,1	60,7	61,3	61,9	62,6	63,2	63,8	64,5	65,1	65,8	66,4	67,1	67,8	68,4	69,1	69,8	70,5
180	71,2	72,0	72,7	73,4	74,1	74,9	75,6	76,4	77,2	77,9	78,7	79,5	80,3	81,1	81,9	82,7	83,6	84,4	85,3	86,1
190	87,0	87,9	88,7	89,6	90,5	91,4	92,4	93,3	94,2	95,2	96,1	97,1	98,1	99,0	100,0	101,0	102,0	103,1	104,1	105,2
200	106,2	107,3	108,3	109,4	110,5	11,6	112,8	113,9	115,0											

Źródło: Stupnicki R., Przewęda R., Milde K.: Centylowe siatki sprawności fizycznej polskiej młodzieży według testów EUROFIT.

**Uwaga!** WO wyraża procent nadwagi lub niedowagi ucznia. Jest równy różnicy między rzeczywistą ( $x$ ) i należną masą ciała ( $y$ ) podzielony przez należną masę ciała ( $y$ ):

$$WO = 100 \cdot \frac{X - Y}{Y}$$

Lp.	Inicjału ucznia	Wzrost (w cm)	Masa rzeczywista (kg)	Masa należna (kg)	% nadwagi (+) niedowagi (-)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

*Zinterpretuj uzyskane wyniki.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
/potwierdzenie/

### Zadanie 15

Z wykorzystaniem dowolnego ale wystandaryzowanego testu sprawności fizycznej (napisz nazwy wykorzystanych testów) przeprowadź wśród dziewcząt i chłopców badanie zdolności motorycznych: **siły, wytrzymałości i szybkości**. Na podstawie uzyskanych wyników sformułuj wnioski do dalszej pracy dla uczniów.

#### Siła

Zastosowano próbę testową z .....

Klasy	Dziewczęta			Chłopcy		
	minimum	maksimum	średnia arytm.	minimum	maksimum	średnia arytm.
I						
II						
III						

#### Wytrzymałość

Zastosowano próbę testową z .....

Klasy	Dziewczęta			Chłopcy		
	minimum	maksimum	średnia arytm.	minimum	maksimum	średnia arytm.
I						
II						
III						

#### Szybkość

Zastosowano próbę testową z .....

Klasy	Dziewczęta			Chłopcy		
	minimum	maksimum	średnia arytm.	minimum	maksimum	średnia arytm.
I						
II						
III						

#### Wnioski

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
potwierdzenie

## Wytyczne do obserwacji/ hospitacji lekcji wychowania fizycznego

W ramach odbywanej praktyki student zobowiązany jest do przeprowadzenia obserwacji/ hospitacji 8 godzin zajęć wychowania fizycznego (lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym). Do zeszytu praktyk pedagogicznych należy wpisać 3 wybrane lekcje (lub zajęcia pozalekcyjne) i dokonać ich analizy zgodnie z podanymi tematami obserwacji. Każdą analizę lekcji powinien potwierdzić nauczyciel wychowania fizycznego prowadzący zajęcia.

Wszystkie obserwowane/ hospitowane zajęcia powinny być bezpośrednio po ich odbyciu szczegółowo omawiane z nauczycielem prowadzącym, głównie pod kątem postawionego celu. Szczegółowe cele hospitacji są dostępne w programie praktyk.

Wskazane jest, aby student na każdej hospitowanej lekcji stawiał sobie inny cel oraz prowadził obserwacje zajęć przede wszystkim pod kątem postawionego celu hospitacji.

### Zadanie 16

*Przeprowadź obserwacje trzech lekcji wychowania fizycznego zgodnie z załączonymi wzorami.*

#### Analiza lekcji obserwowanej nr 1

Cel obserwacji: **Analiza lekcji z opisem form, metod i zasad dydaktycznych**

Prowadzący : .....

Temat lekcji: .....

Klasa: ..... Data: .....

Liczba ćwiczących: ..... Liczba niećwiczących: .....

Miejsce ćwiczących: .....

Przybory i przyrządy: .....

*Do każdego zadania ruchowego (zapisz je w punktach) przypisz metodę nauczania ruchu (wg klasyfikacji Strzyżewskiego), zasadę dydaktyczną i budowy lekcji oraz formę (wg klasyfikacji Strzyżewskiego). Przy realizacji tego zadania korzystaj z fachowej literatury.*

Przebieg i treść lekcji	Uwagi organizacyjno metodyczne	Formy Metody Zasady
CZĘŚĆ WSTĘPNA		
		M- F-

		Z-
CZEŚĆ GŁÓWNA		
		M- F- Z-

CZĘŚĆ KOŃCOWA		
		M- F- Z-

*Uwagi z omówienia lekcji* .....

.....

.....

.....

.....  
Podpis nauczyciela:



## Analiza lekcji obserwowanej nr 2

Cel obserwacji: **Analiza lekcji pod kątem czynności dydaktyczno-wychowawczych nauczyciela**

Prowadzący : .....

Temat lekcji: .....

Klasa: ..... Data: .....

Liczba ćwiczących: ..... Liczba niećwiczących: .....

Miejsce ćwiczących: .....

Przybory i przyrządy: .....

Metody: .....

Formy: .....

Zasady: .....

*Dokonaj analizy lekcji zgodnie z załączonym wzorem. . Wymieniaj przykłady czynności jakie podczas prowadzenia lekcji podejmuje nauczyciel i dokonaj ich merytorycznej oceny. Przy wykonaniu tego zadania posiłkuj się fachową literaturą.(np. Maszczak 2007, s. 166; Strzyżewski 1996, s. 99-128; Tatarczuk 2004, s.216)*

Czynności nauczyciela	Ocena realizacji zadania
PRZYGOTOWAWCZE	
MOTYWUJĄCE	

INFORMACYJNE	
KONTROLNE	
NAPROWADZAJĄCE	
KORYGUJĄCE	
ZABEZPIECZAJĄCE	

*Uwagi z omówienia lekcji* .....

.....

.....

.....  
Podpis nauczyciela

### Analiza lekcji obserwowanej nr 3

Cel obserwacji: **Analiza lekcji pod kątem intensywności lekcji i efektywnego czasu ćwiczeń**

Prowadzący : .....

Temat lekcji: .....

Klasa: ..... Data: .....

Liczba ćwiczących: ..... Liczba niećwiczących: .....

Miejsce ćwiczących: .....

Przybory i przyrządy: .....

Metody: .....

Formy: .....

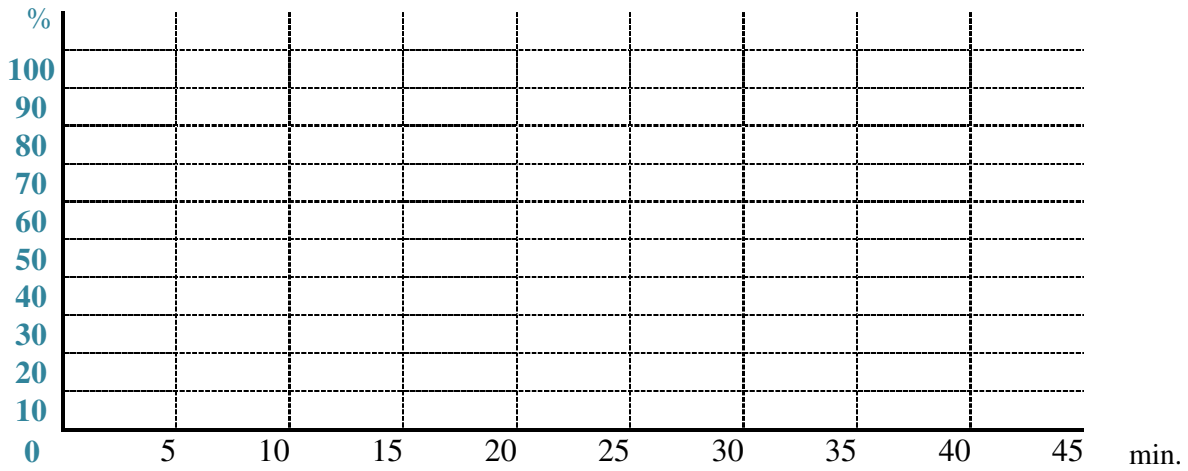
Zasady: .....

*Dokonaj na wybranym uczniu pomiaru czasu ćwiczeń (aktywności ruchowej) w każdych 5 minutach lekcji. Oblicz efektywny czas ćwiczeń według załączonego wzoru. Przy wykonaniu tego zadania posilkuj się fachową literaturą.(Maszczak 1992 s. 152-160)*

Czas /minuty/	Rodzaj zadania ruchowego	Efektywny czas ćwiczeń		Uwagi
		minuty	%	
0 - 5				
5 - 10				
10 - 15				
15 - 20				
20 - 25				
25 - 30				
30 - 35				
35 - 40				
40 - 45				
<b>Razem</b>				

Wyniki przedstaw w postaci wykresu – **diagramu słupkowego** (Uwaga! 5 minut lekcji = 100%)

**%** Krzywa natężenia lekcji



Analiza i interpretacja wyników, wnioski: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego

Praktykant po obserwowaniu lekcji prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego i asystowaniu w ich lekcjach podejmuje próby samodzielnego prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w liczbie **30 godzin**. Student zobowiązany jest przygotować się starannie do prowadzenia lekcji opracowując konspekt/ scenariusz lekcji wychowania fizycznego lub zajęć pozalekcyjnych. Konspekt jest podstawą dopuszczenia studenta do samodzielnego prowadzenia lekcji wychowania fizycznego. Opracowany wcześniej konspekt student zobowiązany jest w uzgodnionym terminie przedstawić nauczycielowi – opiekunowi do oceny i zatwierdzenia.

W dzienniku praktyk należy zamieścić **4 wybrane konspekty charakteryzujące się różnymi tokami lekcji oraz scenariusz lekcji egzaminacyjnej**.

Za każdy konspekt i poprowadzenie lekcji na jego podstawie praktykant powinien uzyskać **ocenę** wyrażoną stopniem od nauczyciela wychowania fizycznego obserwującego lekcję.

***Wklejanie gotowych konspektów zajęć jest zabronione – wszystkie konspekty napisane muszą być długopisem lub piórem.***

### Zadanie 17

*Opracuj cztery różne scenariusze lekcji opierając się na różnych tokach lekcyjnych. Jeden ze scenariuszy (scenariusz nr 1) powinien zawierać elementy edukacji zdrowotnej i uwzględniać zapis podstawy programowej z tego bloku tematycznego. Każdy konspekt powinien być zaplanowany zgodnie z wytycznymi.*

***Temat** (zadanie główne lekcji) powinien być tak sformułowany, aby możliwe było określenie typu lekcji (podającej, doskonalącej, kontrolnej i mieszanej), celu lekcji (co uczeń osiągnie po zakończeniu tej lekcji) oraz formę aktywności ruchowej (gimnastyka, lekkoatletyka, itp.).*

***Zadania szczegółowe** powinny być napisane w formie operacyjnej (dotyczą konkretnych zamierzeń ucznia) w zakresie czterech działów. W każdym dziale można wskazać więcej niż jeden cel operacyjny.*

***W rubryce pierwszej** wpisz schemat wybranego przez Ciebie toku lekcyjnego (klasycznego opartego na grach i zabawach ruchowych, gimnastycznego, lekkoatletycznego, lekcji opartej na zespołowych grach sportowych, lekcji w terenie, tok lekcji w środowisku wodnym, tok lekcji na śniegu i lodzie lub inny).*

***W rubryce drugiej** opisz dokładnie ustawienie ucznia/ uczniów do danego zadania ruchowego oraz czynności jakie mają wykonać. Opis powinien być na tyle szczegółowy aby inni mogli na jego podstawie poprowadzić taką samą lekcję.*

***W rubryce trzeciej** wpisz sugerowany czas wykonania ćwiczenia czy zadania ruchowego i ew. liczbę powtórzeń.*

***W rubryce czwartej** wpisz (do każdego zadania ruchowego) stosowaną metodę nauczania ruchu i formę prowadzenia lekcji czy inną (klasyfikacja wg Strzyżewskiego).*

***W rubryce piątej** wpisz uwagi, na co należy szczególnie zwrócić uwagę – bezpieczeństwo, asekuracja, kiedy zmiana, poprawianie błędów, itp.*

## Scenariusz lekcji wychowania fizycznego z elementami edukacji zdrowotnej nr 1

**Temat lekcji:** .....

**Cele operacyjne w zakresie:**

- *Umiejętności* : .....

.....

- *Sprawności* .....

.....

- *Wiadomości* .....

.....

- *Postaw* .....

.....

**Podstawa programowa *Edukacja zdrowotna* (wpisz treść realizowanej pp):** .....

.....

**Data** .....

**Klasa/ płeć** .....

**Liczba uczniów ćwiczących i niećwiczących:** .....

**Miejsce lekcji** .....

**Przybory, przyrządy** .....

Tok lekcji /rodzaj ćwiczenia/	Nazwa, szczegółowy opis ustawienia i opis ćwiczenia	Czas	Metoda Forma	Uwagi organizacyjno- metodyczne

--	--	--	--	--

**Uwagi nauczyciela** .....

.....

-----

**OCENA LEKCJI** i podpis nauczyciela wf

## Scenariusz lekcji wychowania fizycznego nr 2

**Temat lekcji:** .....

**Cele operacyjne w zakresie:**

- *Umiejętności* : .....
- .....
- *Sprawności* .....
- .....
- *Wiadomości* .....
- .....
- *Postaw* .....
- .....

**Podstawa programowa** – (wpisz blok tematyczny i treść realizowanej pp):.....

.....

**Data** .....

**Klasa/ płeć** .....

**Liczba uczniów ćwiczących i niećwiczących:** .....

**Miejsce lekcji** .....

**Przybory, przyrządy** .....

Tok lekcji /rodzaj ćwiczenia/	Nazwa, szczegółowy opis ustawienia i opis ćwiczenia	Czas	Metoda Forma	Uwagi organizacyjno- metodyczne



--	--	--	--	--

**Uwagi nauczyciela** .....

.....

-----

**OCENA LEKCJI** i podpis nauczyciela wf

### Scenariusz lekcji wychowania fizycznego nr 3

**Temat lekcji:** .....

**Cele operacyjne w zakresie:**

- *Umiejętności* : .....
- .....
- *Sprawności* .....
- .....
- *Wiadomości* .....
- .....
- *Postaw* .....
- .....

**Podstawa programowa** – (wpisz blok tematyczny i treść realizowanej pp):.....

.....

**Data** .....

**Klasa/ płeć** .....

**Liczba uczniów ćwiczących i niećwiczących:** .....

**Miejsce lekcji** .....

**Przybory, przyrządy** .....

Tok lekcji /rodzaj ćwiczenia/	Nazwa, szczegółowy opis ustawienia i opis ćwiczenia	Czas	Metoda Forma	Uwagi organizacyjno- metodyczne

--	--	--	--	--

**Uwagi nauczyciela** .....

.....

-----

**OCENA LEKCJI** i podpis nauczyciela wf

## Scenariusz LEKCJI EGZAMINACYJNEJ

**Temat lekcji:** .....

**Cele operacyjne w zakresie:**

- *Umiejętności* : .....
- .....
- *Sprawności* .....
- .....
- *Wiadomości* .....
- .....
- *Postaw* .....
- .....

**Podstawa programowa** – (wpisz blok tematyczny i treść realizowanej pp):.....

.....

**Data** .....

**Klasa/ płeć** .....

**Liczba uczniów ćwiczących i niećwiczących:** .....

**Miejsce lekcji** .....

**Przybory, przyrządy** .....

Tok lekcji /rodzaj ćwiczenia/	Nazwa, szczegółowy opis ustawienia i opis ćwiczenia	Czas	Metoda Forma	Uwagi organizacyjno- metodyczne

--	--	--	--	--

**Uwagi nauczyciela** .....

.....

-----

**OCENA LEKCJI** i podpis nauczyciela wf



# OCENA KOŃCOWA ZA ZESZYT

/wystawia Opiekun Praktyk WSKFiT/

- Ocena lekcji egzaminacyjnej .....
- Ocena szkoły .....
- Ocena dokumentacji .....
- Ocena końcowa .....**

.....  
Miejscowość, data

.....  
podpis Opiekuna Praktyk WSKFiT

## Uwagi:

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