

**UNIwersytet SZCZECIŃSKI
WYDZIAŁ KULTURY FIZYCZNEJ I PROMOCJI ZDROWIA
KATEDRA METODYKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
71 - 004 SZCZECIN, CUKROWA 12
TELEFON SEKRETARIAT 91 444 34 89**

**DZIENNIK DRUGIEJ PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ
(STUDIA STACJONARNE 1 STOPNIA)**

Pieczęć szkoły

Imię i nazwisko studenta:

.....

Rok akademicki:

Nauczyciel wychowania fizycznego:

.....

Opiekun z ramienia uczelni:

.....

Termin praktyki:

.....

SPIS TREŚCI

| | |
|--|------------|
| I. PROGRAM PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ I REGULAMIN PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ | 4 |
| KONTRAKT MIĘDZY NAUCZYCIELEM–OPIEKUNEM A STUDENTEM..... | 6 |
| II.PLAN PRAKTYKI..... | 7 |
| III.HOSPITACJE LEKCJI | 12 |
| Spis tematów lekcji hospitowanych..... | 12 |
| Protokoły lekcji hospitowanych nr 1 – 8 | 13 |
| IV.SAMODZIELNE PROWADZENIE LEKCJI | 29 |
| Spis tematów lekcji prowadzonych przez studenta | 29 |
| Konспекty samodzielnie prowadzonych lekcji nr 1 - 30..... | 31 |
| V.DOKUMENTACJA UZUPEŁNIAJĄCA..... | 121 |
| Hospitacja godziny wychowawczej | 121 |
| Prowadzenie godziny wychowawczej | 123 |
| Przygotowanie i poprowadzenie imprezy sportowo–rekreacyjnej | 125 |
| Diagnoza poziomu sprawności fizycznej | 128 |
| Ocena poziomu wiadomości z kultury fizycznej | 135 |
| Ocena poziomu wiadomości z edukacji zdrowotnej | 137 |
| Inne zadania | 139 |
| Indywidualne sprawozdanie do wypełnienia po zakończeniu praktyki przez studenta..... | 140 |
| VI.WSKAZÓWKI METODYCZNE DLA STUDENTA..... | 142 |

**PROGRAM PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ DLA STUDENTÓW III ROKU
(STUDIA STACJONARNE 1 STOPNIA)**

Kierunek: wychowanie fizyczne, specjalność nauczycielska

1. Czas trwania praktyki: **4 tygodnie**
60 godzin udokumentowanych protokołami hospitacji i samodzielnie prowadzonych lekcji oraz opisem zadań z dokumentacji uzupełniającej

Każdego studenta obowiązuje **codzienna obecność w szkole co najmniej przez 4 godziny**. Czas przebywania w szkole i liczba udokumentowanych godzin w dzienniku praktyk nie są takie same. W przypadku zajęć sportowych realizowanych w soboty i umieszczonych w planie praktyki student ma prawo do innego dnia wolnego w tygodniu. Jeżeli opiekun praktykanta ma wolny dzień wówczas student realizuje inne zadania wynikające z programu u innych nauczycieli w szkole.

2. Podział godzin:
- **hospitacje lekcji** **8 godzin**
 - **prowadzenie lekcji** **30 godzin**
10 godzin w klasach I–III
20 godzin w klasach IV–VII

w tym: 3 lekcje gimnastyki, 11 lekcji zespołowych gier sportowych oraz gier i zabaw ruchowych, 6 lekcji lekkiej atletyki, 4 lekcje atletyki terenowej, 4 lekcji oparte na formach rekreacyjnych

W ramach dokumentacja uzupełniającej każdego studenta obowiązuje:

1. Hospitacja (1) i poprowadzenie godziny wychowawczej (1).
2. Przygotowanie i poprowadzenie imprezy sportowo–rekreacyjnej trwającej od 3–4 godzin.
3. Wykonanie diagnozy poziomu sprawności fizycznej (w oparciu o Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej) dla trzech klas, w tym jedna z poziomu klas I– III. Wypełnione tabele z wynikami stanowią załącznik do dokumentacji praktyki.
4. Opracowanie testu wiadomości z kultury fizycznej dla klas IV– VII oraz testu z edukacji zdrowotnej dla klas IV– VII. Testy przeprowadzamy w dwóch klasach, opracowujemy statystycznie uzyskane wyniki. Wypełnione przez uczniów testy stanowią załącznik do dokumentacji praktyki.
5. Udział w spotkaniu z rodzicami podczas wywiadówki lub konsultacji prowadzonych przez nauczyciela opiekuna lub u innego nauczyciela wychowawcy klasy.
6. Udział w dyżurach podczas przerw w szkole, udział w uroczystościach szkolnych, udział w zawodach sportowych oraz innych zdaniach wynikających z organizacji pracy szkoły.

Zadania 1–6 muszą być udokumentowane w dzienniku praktyk i potwierdzone przez nauczyciela opiekuna.

Informacje dodatkowe:

1. Studenci są zobowiązani do realizowania programu praktyki w klasach I–VII bez względu na to czy na szczeblu nauczania zintegrowanego (klasy I–III) zajęcia z edukacji fizycznej prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego czy nauczyciele nauczania zintegrowanego.
2. W szkołach, które prowadzą zajęcia na pływalni student może zrealizować najwyżej 4 lekcje zmniejszając proporcjonalnie godziny z innych dyscyplin.

3. Wszyscy studenci zobowiązani są dostarczyć do Sekretariatu Katedry Metodyki Wychowania Fizycznego trzeciego dnia po rozpoczęcia praktyki planu zajęć w szkole. W planie należy zaznaczyć czas zajęć hospitowanych, czas samodzielnie prowadzonych lekcji i czas przeznaczony na dokumentację uzupełniającą.
4. Warunkiem dopuszczenia studenta do prowadzenia lekcji jest jej pisemne przygotowanie. Konspekt lekcji musi być zapisany w dzienniku praktyki, zatwierdzony przez nauczyciela przed jej poprowadzeniem, a po realizacji lekcja powinna być na bieżąco oceniona. **Brak konspektu jest równoznaczny z niedopuszczeniem studenta do prowadzenia lekcji** Brak bieżącej dokumentacji może skutkować zawieszeniem w obowiązkach praktykanta lub niezaliczeniem praktyki.
5. Zestawienie tematów lekcji z poszczególnych dyscyplin winno znaleźć się w dzienniku praktyki.
6. Dokumentacja praktyki prowadzona jest w *Dzienniku praktyki*, który jest do pobrania na stronie Wydziału Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia.

REGULAMIN PRAKTYK PEDAGOGICZNYCH DLA STUDENTÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Każdy student zobowiązany jest do realizacji praktyk pedagogicznych objętych wymaganiami programu studiów potrzebnych do uzyskania pełnych kwalifikacji pedagogicznych.
2. Praktyki pedagogiczne realizowane są zgodnie z programem studiów i umieszczeniem ich w planach konkretnych semestrów. Nie ma możliwości zmieniania kolejności zaplanowanych praktyk.
3. Praktyki pedagogiczne realizowane są w wyznaczonych szkołach na terenie Szczecina.
4. Opiekunem praktyk pedagogicznych z ramienia szkoły jest wyznaczony przez Dyrektora Szkoły nauczyciel, a opiekunem z ramienia uczelni – wyznaczony nauczyciel akademicki.
5. Praktyki pedagogiczne dla studentów studiów niestacjonarnych są odpłatne, chyba że zainteresowany student otrzyma pisemną zgodę Dyrektora Szkoły i wyznaczonego przez niego opiekuna studenta na realizację nieodpłatnej praktyki pedagogicznej (Załącznik 2 zamieszczony na stronie internetowej Wydziału Kultury Fizycznej Promocji Zdrowia).
6. Wszyscy studenci zobowiązani są dostarczyć do Sekretariatu Katedry Metodyki Wychowania Fizycznego w terminie określonym w programie praktyki plan zajęć w szkole. W planie należy określić godziny pobytu w szkole. Plan powinien być potwierdzony przez Dyrektora Szkoły i nauczyciela–opiekuna.
7. Student podczas trwania praktyki pedagogicznej w szkole ma obowiązek codziennego uczestniczenia w zajęciach lekcyjnych lub realizacji innych zadań określonych w programie praktyki.
8. Student praktykant i nauczyciel opiekujący się nim w szkole podpisują kontrakt, który określa zasady współdziałania podczas trwania praktyki.
9. Każdorazowa nieobecność w szkole podczas trwania praktyki powinna być zgłoszona nauczycielowi opiekunowi z ramienia Uczelni.
10. Po praktyce w terminie do 1 tygodnia od jej zakończenia należy dostarczyć do Katedry Metodyki Wychowania Fizycznego pełną dokumentację wraz z opinią nauczyciela opiekuna podpisaną przez Dyrektora Szkoły. Dostarczenie dokumentacji w następnym tygodniu po wyznaczonym terminie powoduje obniżenie oceny.

11. Student, który zrealizował praktykę pedagogiczną, a nie dostarczył z nieusprawiedliwionych powodów dokumentacji w wymaganym terminie otrzymuje ocenę niedostateczną i ma możliwość przystąpienia do zaliczenia poprawkowego zgodnie z Regulaminem Studiów. Taka możliwość przewidziana jest jedynie dla tych studentów, którzy dostarczą dokumentację praktyk pedagogicznych nie później niż do dwóch tygodni po zakończeniu praktyk.
12. Student, który nie przedstawił wymaganej dokumentacji w wyznaczonym terminie musi powtórzyć praktykę pedagogiczną na własny koszt w terminie niekolidującym z innymi zajęciami programowymi wymaganymi programem studiów.
13. Wprowadzony regulamin obowiązuje z dniem jego zatwierdzenia przez Radę Wydziału oraz po zaznajomieniu się i podpisaniu przez każdego studenta.

KONTRAKT
MIĘDZY NAUCZYCIELEM-OPIEKUNEM PRAKTYK W SZKOLE
A STUDENTEM ODBYWAJĄCYM PRAKTYKĘ PEDAGOGICZNĄ

Student:

1. Zobowiązuję się do przestrzegania regulaminu praktyk pedagogicznych.
2. Zobowiązuję się do terminowego wywiązywania się ze swoich obowiązków studenta-praktykanta.

Nauczyciel:

1. Zobowiązuję się do opieki merytorycznej nad powierzonym mi studentem.
2. Zobowiązuję się do systematycznego potwierdzania przedstawionej mi codziennie dokumentacji.
3. W ostatnim dniu trwania praktyki zobowiązuję się do wystawienia studentowi opinii za zrealizowaną praktykę oraz potwierdzenia wykonanych zadań zgodnych z programem w Dzienniku Praktyk.

Podpis studenta:.....

Podpis nauczyciela:.....

.....

miejsowość , data

II.PLAN PRAKTYKI

1 tydzień

| Dzień tygodnia | Godziny od - do | Hospitacje lekcji | Prowadzenie lekcji | Inne zadania | Podpis nauczyciela |
|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| PONIE- DZIAŁEK | | | | | |
| WTOREK | | | | | |
| ŚRODA | | | | | |
| CZWARTEK | | | | | |
| PIĄTEK | | | | | |

.....
Podpis nauczyciela opiekuna

2 tydzień

| Dzień tygodnia | Godziny od - do | Hospitacje lekcji | Prowadzenie lekcji | Inne zadania | Podpis nauczyciela |
|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK | | | | | |
| WTOREK | | | | | |
| ŚRODA | | | | | |
| CZWARTEK | | | | | |
| PIĄTEK | | | | | |

.....
Podpis nauczyciela opiekuna

3 tydzień

| Dzień tygodnia | Godziny od - do | Hospitacje lekcji | Prowadzenie lekcji | Inne zadania | Podpis nauczyciela |
|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK | | | | | |
| WTOREK | | | | | |
| ŚRODA | | | | | |
| CZWARTEK | | | | | |
| PIĄTEK | | | | | |

.....
Podpis nauczyciela opiekuna

4 tydzień

| Dzień tygodnia | Godziny od - do | Hospitacje lekcji | Prowadzenie lekcji | Inne zadania | Podpis nauczyciela |
|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK | | | | | |
| WTOREK | | | | | |
| ŚRODA | | | | | |
| CZWARTEK | | | | | |
| PIĄTEK | | | | | |

.....
Podpis nauczyciela opiekuna

III. HOSPITACJE LEKCJI

Spis tematów lekcji hospitowanych

| Lp. | Klasa | Temat |
|-----|-------|-------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |
| 8. | | |

Protokoły lekcji hospitowanych nr 1 – 8

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 1

Cel hospitacji: *Data:*

Temat lekcji: *Klasa:*

..... *Miejsce:*

Zadania dydaktyczne: *Czas trwania:*

..... *Liczba ćwiczących:*

.....

.....

Prowadzący:

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|------------------------|------------------|---|
| | | |

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|-----------------|----------|--|
| | | |

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 2

Cel hospitacji: *Data:*

Temat lekcji: *Klasa:*

..... *Miejsce:*

Zadania dydaktyczne: *Czas trwania:*

..... *Liczba ćwiczących:*

.....

.....

Prowadzący:

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|------------------------|------------------|---|
| | | |

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|-----------------|----------|--|
| | | |

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 3

Cel hospitacji: *Data:*

Temat lekcji: *Klasa:*

..... *Miejsce:*

Zadania dydaktyczne: *Czas trwania:*

..... *Liczba ćwiczących:*

.....

.....

Prowadzący:

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|------------------------|------------------|---|
| | | |

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|-----------------|----------|--|
| | | |

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 4

Cel hospitacji: *Data:*

Temat lekcji: *Klasa:*

..... *Miejsce:*

Zadania dydaktyczne: *Czas trwania:*

..... *Liczba ćwiczących:*

.....

.....

Prowadzący:

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|------------------------|------------------|---|
| | | |

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|-----------------|----------|--|
| | | |

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 5

Cel hospitacji: *Data:*

Temat lekcji: *Klasa:*

..... *Miejsce:*

Zadania dydaktyczne: *Czas trwania:*

..... *Liczba ćwiczących:*

.....

.....

Prowadzący:

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|------------------------|------------------|---|
| | | |

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|-----------------|----------|--|
| | | |

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 6

Cel hospitacji: *Data:*

Temat lekcji: *Klasa:*

..... *Miejsce:*

Zadania dydaktyczne: *Czas trwania:*

..... *Liczba ćwiczących:*

.....

.....

Prowadzący:

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|------------------------|------------------|---|
| | | |

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|-----------------|----------|--|
| | | |

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 7

Cel hospitacji: *Data:*

Temat lekcji: *Klasa:*

..... *Miejsce:*

Zadania dydaktyczne: *Czas trwania:*

..... *Liczba ćwiczących:*

.....

.....

Prowadzący:

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|------------------------|------------------|---|
| | | |

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|-----------------|----------|--|
| | | |

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 8

Cel hospitacji: *Data:*

Temat lekcji: *Klasa:*

..... *Miejsce:*

Zadania dydaktyczne: *Czas trwania:*

..... *Liczba ćwiczących:*

.....

.....

Prowadzący:

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|------------------------|------------------|---|
| | | |

| Przebieg lekcji | + - ? | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|-----------------|----------|--|
| | | |

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

IV. SAMODZIELNE PROWADZENIE LEKCJI

Spis tematów lekcji prowadzonych przez studenta

| Lp. | Klasa | Temat |
|-----|-------|-------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |
| 8. | | |
| 9. | | |
| 10. | | |
| 11. | | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | | |
| 15. | | |

| Lp. | Klasa | Temat |
|------------|--------------|--------------|
| 16. | | |
| 17. | | |
| 18. | | |
| 19. | | |
| 20. | | |
| 21. | | |
| 22. | | |
| 23. | | |
| 24. | | |
| 25. | | |
| 26. | | |
| 27. | | |
| 28. | | |
| 29. | | |
| 30. | | |

Konspekty samodzielnie prowadzonych lekcji nr 1 - 30

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 1

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 2

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 3

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 4

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 5

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 6

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 7

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 8

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 9

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 10

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 11

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 12

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 13

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 14

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 15

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 16

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 17

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 18

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 19

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 20

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 21

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 22

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 23

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 24

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 25

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 26

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 27

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 28

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 29

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 30

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

| Część toku lecyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|----------------------|------------------------|------|--------------------------------|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| | | | |

| Część toku lekcyjnego | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas | Uwagi organizacyjno- -metodyczne |
|--------------------------|------------------------|------|-------------------------------------|
| | | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

V. DOKUMENTACJA UZUPEŁNIAJĄCA

HOSPITACJA GODZINY WYCHOWAWCZEJ

Temat lekcji:

.....

Cel hospitacji: Data:

Klasa: Miejsce:

Prowadzący:

| Przebieg lekcji | Czas | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|-----------------|------|--|
| | | |

| Przebieg lekcji | Czas | Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji |
|-----------------|------|--|
| | | |

Analiza lekcji:

Jakie problemy rozwiązywał nauczyciel?.....

.....

Jakie omawiał sprawy organizacyjne?.....

.....

Co zwróciło moją szczególną uwagę?.....

.....

.....
 Podpis nauczyciela prowadzącego

SAMODZIELNE PROWADZENIE GODZINY WYCHOWAWCZEJ

Temat lekcji:

Cele:

Data:

Klasa: Miejsce:

Wykorzystane metody: Czas trwania:

| Czynności nauczyciela | Czas | Czynności uczniów |
|-----------------------|------|-------------------|
| | | |

| Czynności nauczyciela | Czas | Czynności uczniów |
|-----------------------|------|-------------------|
| | | |

Opinia nauczyciela o lekcji:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

**PRZYGOTOWANIE I POPROWADZENIE IMPREZY SPORTOWO-
REKREACYJNEJ**

czas trwania od 3–4 godzin

(opis etapu przygotowawczego, minutowy scenariusz imprezy, sprawozdanie z przebiegu imprezy)

**PRZYGOTOWANIE I POPROWADZENIE IMPREZY SPORTOWO-
REKREACYJNEJ**

czas trwania od 3–4 godzin

(opis etapu przygotowawczego, minutowy scenariusz imprezy, sprawozdanie z przebiegu imprezy)

**PRZYGOTOWANIE I POPROWADZENIE IMPREZY SPORTOWO-
REKREACYJNEJ**

czas trwania od 3–4 godzin

(opis etapu przygotowawczego, minutowy scenariusz imprezy, sprawozdanie z przebiegu imprezy)

DIAGNOZA POZIOMU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

(w oparciu o Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej wykonana w trzech klas, w tym jedna z poziomu klas I– III)

Opis prób testowych zamieszczono na końcu dziennika praktyki, a w razie jakichkolwiek wątpliwości można skorzystać do strony ze szczegółowym opisem prób testowych:
<http://kondycjafizyczna.pl>

W kolejnych tabelach zapisujemy wyniki prób testowych dzieci z poszczególnych klas dokonując podziału na grupę dziewcząt i chłopców oraz zaznaczając klasę (I, II, III, IV, V, VI, VII)

Nie umieszczamy imion i nazwisk badanych, a jedynie miesiąc i rok urodzenia niezbędne do obliczenia wieku kalendarzowego.

Uzyskane wyniki przeliczamy na punkty według tabel – link do strony z tabelami do przeliczania wyników poszczególnych prób na punkty:

http://www.wychowaniefizyczne.pl/testy_sprawnosci.html

Potrzebny do przeprowadzenia pomiaru siły mięśni dłoni dynamometr można wypożyczyć – termin do uzgodnienia z pracownikami Katedry Metodyki Wychowania Fizycznego.

DZIEWCZĘTA – CHŁOPCY (zaznaczyć płeć badanych)

KLASA.....

| Lp. | Miesiąc i rok urodzenia | Masa ciała kg | Wysokość ciała cm | bieg 50 m | pkt. | bieg długi | pkt. | skok z miejsca | pkt. | sila mm. dłoni | pkt. | sila mm. ramion | pkt. | bieg 4*10m | pkt. | „brzuszek” | pkt. | skłon | pkt. |
|-----|-------------------------|---------------|-------------------|-----------|------|------------|------|----------------|------|----------------|------|-----------------|------|------------|------|------------|------|-------|------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DZIEWCZĘTA – CHŁOPCY (zaznaczyć płeć badanych)

KLASA.....

| Lp. | Miesiąc i rok urodzenia | Masa ciała kg | Wysokość ciała cm | bieg 50 m | pkt. | bieg długi | pkt. | skok z miejsca | pkt. | sila mm. dłoni | pkt. | sila mm. ramion | pkt. | bieg 4*10m | pkt. | „brzuszek” | pkt. | skłon | pkt. |
|-----|-------------------------|---------------|-------------------|-----------|------|------------|------|----------------|------|----------------|------|-----------------|------|------------|------|------------|------|-------|------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DZIEWCZĘTA – CHŁOPCY (zaznaczyć płeć badanych)

KLASA.....

| Lp. | Miesiąc i rok urodzenia | Masa ciała kg | Wysokość ciała cm | bieg 50 m | pkt. | bieg długi | pkt. | skok z miejsca | pkt. | sila mm. dłoni | pkt. | sila mm. ramion | pkt. | bieg 4*10m | pkt. | „brzuszek” | pkt. | skłon | pkt. |
|-----|-------------------------|---------------|-------------------|-----------|------|------------|------|----------------|------|----------------|------|-----------------|------|------------|------|------------|------|-------|------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DZIEWCZĘTA – CHŁOPCY (zaznaczyć płeć badanych)

KLASA.....

| Lp. | Miesiąc i rok urodzenia | Masa ciała kg | Wysokość ciała cm | bieg 50 m | pkt. | bieg długi | pkt. | skok z miejsca | pkt. | sila mm. dłoni | pkt. | sila mm. ramion | pkt. | bieg 4*10m | pkt. | „brzuszek” | pkt. | skłon | pkt. |
|-----|-------------------------|---------------|-------------------|-----------|------|------------|------|----------------|------|----------------|------|-----------------|------|------------|------|------------|------|-------|------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DZIEWCZĘTA – CHŁOPCY (zaznaczyć płeć badanych)

KLASA.....

| Lp. | Miesiąc i rok urodzenia | Masa ciała kg | Wysokość ciała cm | bieg 50 m | pkt. | bieg długi | pkt. | skok z miejsca | pkt. | sila mm. dłoni | pkt. | sila mm. ramion | pkt. | bieg 4*10m | pkt. | „brzuszek” | pkt. | skłon | pkt. |
|-----|-------------------------|---------------|-------------------|-----------|------|------------|------|----------------|------|----------------|------|-----------------|------|------------|------|------------|------|-------|------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**POZIOM WIADOMOŚCI Z KULTURY FIZYCZNEJ
W KLASACH IV–VII**

(zamięścić wzór przeprowadzonego testu wiadomości, opracować statystycznie uzyskane wyniki, dołączyć wypełnione przez uczniów testy do dokumentacji praktyki)

**POZIOM WIADOMOŚCI Z KULTURY FIZYCZNEJ
W KLASACH IV–VII**

(zamięścić wzór przeprowadzonego testu wiadomości, opracować statystycznie uzyskane wyniki, dołączyć wypełnione przez uczniów testy do dokumentacji praktyki)

**POZIOM WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ
W KLASACH IV – VII**

(zamieścić wzór przeprowadzonego testu wiadomości, opracować statystycznie uzyskane wyniki,
dołączyć wypełnione przez uczniów testy do dokumentacji praktyki)

**POZIOM WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ
W KLASACH IV – VII**

(zamięścić wzór przeprowadzonego testu wiadomości, opracować statystycznie uzyskane wyniki, dołączyć wypełnione przez uczniów testy do dokumentacji praktyki)

OPIS INNYCH ZADAŃ REALIZOWANYCH PODCZAS PRAKTYKI

(udział w spotkaniu z rodzicami podczas wywiadówki lub konsultacji prowadzonych przez nauczyciela opiekuna lub u innego nauczyciela wychowawcy klasy; udział w dyżurach podczas przerw w szkole, udział w uroczystościach szkolnych, udział w zawodach sportowych oraz innych zdaniach wynikających z organizacji pracy szkoły)

INDYWIDUALNE SPRAWOZDANIE DO WYPEŁNIENIA PO ZAKOŃCZENIU PRAKTYKI PRZEZ STUDENTA

- I. Z czym miałam/em **największe trudności** w czasie praktyki (proszę podkreślić właściwe odpowiedzi):
1. z analizą lekcji hospitowanej,
 2. z przygotowaniem lekcji pod kątem:
 - a) doboru ćwiczeń kształtujących,
 - b) doboru ćwiczeń korekcyjno-wyprostnych,
 - c) doboru ćwiczeń stosowanych z gimnastyki, lekkiej atletyki, piłki ręcznej, piłki siatkowej, piłki koszowej, piłki nożnej lub pływania,
 - d) doboru zabaw ruchowych,
 - e) doboru metod nauczania
 - f) doboru form organizacyjnych,
 3. z pisemnym przygotowaniem konspektu lekcji,
 4. z rozplanowaniem ustawienia i wykorzystania miejsca ćwiczeń
 5. z analizą lekcji samodzielnie prowadzonej,
 6. z nawiązaniem kontaktu z chłopcami,
 7. z nawiązaniem kontaktu z dziewczętami,
 8. z utrzymaniem dyscypliny,
 9. z prowadzeniem lekcji w klasach I–III
 10. z prowadzeniem lekcji w klasach IV–VII
 11. z prowadzeniem lekcji:
 - a) na sali gimnastycznej,
 - b) na części sali gimnastycznej,
 - c) na korytarzu,
 - d) na boisku szkolnym,
 - e) na pływalni,
 12. z sędziowaniem w grach (współzawodnictwo rzędów, gry zespołowe),
 13. inne
- (proszę wymienić jakie)*
14. nie miałam/em z niczym trudności.

II. Oceń w skali 1 - 5 pkt, które umiejętności i wiadomości były najbardziej potrzebne podczas praktyki w szkole:

1. wiadomości z ćwiczeń z dydaktyki wychowania fizycznego,
2. wiadomości z zajęć praktycznych z różnych dyscyplin sportowych,
3. umiejętność hospitowania i analizowania lekcji,
4. wiadomości z psychologii i pedagogiki.

III. W jakim zakresie wystąpiły braki w przygotowaniu przed rozpoczęciem praktyki?

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

(proszę wymienić jakie)

IV. Prace wykonywane podczas praktyki poza hospitowaniem i prowadzeniem lekcji:

1. prace konserwacyjne i porządkowe,
2. udział w organizacji zawodów sportowych,
3. udział w dyżurach nauczycielskich,
4. udział w wycieczce szkolnej,
5. udział w zebraniu z rodzicami,
6. udział w posiedzeniu rady pedagogicznej
7. inne:

(jakie?)

VI.WSKAZÓWKI METODYCZNE DLA STUDENTA

ZMODYFIKOWANY TOK LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Budowa lekcji wychowania fizycznego

| Część lekcji | Ogniwo lekcji |
|-----------------------------|---|
| Część wstępna (10 minut) | 1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze 2. Ćwiczenia, zabawa lub gra o charakterze ożywiającym 3. Ćwiczenia kształtujące wolne |
| Część główna (28 minut) | 1. Ćwiczenia wprowadzające do danej dyscypliny 2. Ćwiczenia nauczane 3. Ćwiczenia doskonalone 4. Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu (gra drużynowa, pokonanie toru przeszkód, konkurs skoków lub rzutów) |
| Część końcowa (7 minut) | 1. Ćwiczenie o charakterze uspokajającym 2. Ćwiczenia porządkowe i podsumowanie lekcji |

Propozycje konstruowania toków lekcyjnych w zależności od dyscypliny sportu

| Gimnastyka | Ogniwa lekcji | Lekka atletyka |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Ćwiczenia kształtujące według Jezierskiego, Szota, Młokosiewicz Ćwiczenia stosowane: równoważne, zwinnościowe, podpory, zwisy, skoki Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: układ ćwiczeń wolnych, zwinnościowy tor przeszkód, piramidy dwójkowe i trójkowe | <ol style="list-style-type: none"> Ćwiczenia wprowadzające do danej dyscypliny Ćwiczenia nauczane Ćwiczenia doskonalone Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu | <ol style="list-style-type: none"> Bieg Skok Rzut Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: konkurs skoku w dal, konkurs skoku wzwyż, mała zabawa biegowa, duża zabawa biegowa, gra w palanta, gra w kwadranta, wyścigi rzędów, sztafety wahadłowe |
| Zespołowe gry sportowe | Ogniwa lekcji | Gry i zabawy ruchowe |
| <ol style="list-style-type: none"> Ćwiczenia kształtujące z piłkami Elementy techniki wykorzystywane w grze Elementy taktyki gry Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: gra ruchowa, wyścigi rzędów (z kozłowaniem, prowadzeniem piłki nogą itp.), małe gry, gra szkolna, gra uproszczona, gra właściwa | <ol style="list-style-type: none"> Ćwiczenia wprowadzające do danej dyscypliny Ćwiczenia nauczane Ćwiczenia doskonalone Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu | <ol style="list-style-type: none"> Ćwiczenia kształtujące w formie zabawowej dla dzieci młodszych Zabawy i gry ruchowe orientacyjno-porządkowe, na czworakach, z mocowaniem, bieżne, skoczne, rzutne, kopne (stosowne do wieku uczniów) Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: gry drużynowe, wyścigi rzędów z przyborami konwencjonalnymi i niekonwencjonalnymi |

Zaproponowane ćwiczenia w poszczególnych dyscyplinach wymagają pewnego komentarza:

1. Lekcja gimnastyki – rozpoczynające część główną ćwiczenia kształtujące powinny być oparte kolejność proponowaną przez metodyków gimnastyki, ponieważ spełniają one także rolę ćwiczeń ogólnorozwojowych i wymagają więcej czasu niż w innych tokach. Dowolna kolejność realizowania ćwiczeń stosowanych spowodowana jest organizacją lekcji i formami jej prowadzenia (praca w zastępach, praca w zastępach z zadaniami dodatkowymi). Konieczne jest realizowanie praktycznych zastosowań elementów gimnastycznych, ponieważ stanowi to zachętę dla uczniów często niechętnie nastawionych do ćwiczeń gimnastycznych.
2. Lekcja lekkiej atletyki – opierać się powinna na triadzie „bieg – skok – rzut”, ale nie powinna ograniczać się tylko do elementów technicznych, np. skok w dal, skok wzwyż, rzut piłeczką palantową, biegi na różnych dystansach. Po zajęciach uczniowie powinni pokochać lekkoatletykę – „królową sportu” i kojarzyć tylko z kolejką do skoku w dal lub rzucania piłeczką palantową na odległość. Zadaniem nauczyciela jest pokazanie walorów biegu w terenie, joggingu, radości z gry w palanta, w której doskonalili się bieg rzut. Nie powinniśmy obawiać się lekcji, w których zamiast skoku w dal lub wzwyż wprowadza się turnieje wieloskoków, ustanawianie szkolnych rekordów ilości osób jednocześnie skaczących przez skakankę. Przygotujmy naszych uczniów do takich form lekkoatletycznych, które będą całościową aktywnością.
3. Lekcja zespołowych gier sportowych – rozpoczęcie części głównej ćwiczeniami z piłkami jest łagodnym przejściem od ćwiczeń kształtujących do ćwiczeń oswajających z piłkami. Pozwalają one na przyzwyczajenie dłoni do piłki, na doskonalenie „czucia piłki”. Zawierać ona powinna elementy techniki i taktyki, a w drugim fragmencie części głównej konieczne są elementy gry lub innych form z rywalizacją. Współzawodnictwo w tej lekcji jest bardzo ważne, bo przygotowuje uczniów do umiejętności „przegrywania i wygrywania”. Należy zwrócić szczególną uwagę na formy ustawienia, bo dość często stosuje się konwencjonalną uliczkę lub dwa rzędy i zapomina o tym, aby te formy zmieniać.
4. Lekcja gier i zabaw ruchowych – daje możliwość wskazania jak bawić się ruchem. Powinna być ona dostosowana do zainteresowań uczniów. Warto pamiętać, że właściwie dobrane zabawy ułatwiają przygotowanie ucznia do opanowania różnych umiejętności ruchowych.

Opracowała: Danuta Umiastowska

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – opis prób

(na podstawie Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J., Nowacka-Dobosz S., *Punktacja sprawności fizycznej młodzież polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej*, Studia i Monografie, AWF Warszawa, 2005)

Próba szybkości: bieg na dystansie 50m. ze startu wysokiego – badany staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej i na sygnał wybiega, aby z największą prędkością przebyć wyznaczony dystans; z dwóch biegów mierzonych z dokładnością do 1/10s. liczy się czas lepszy.

Próba siły eksplozywnej nóg: skok w dal z miejsca – badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża, skacze jak najdalej; z dwóch wykonanych skoków ustalamy najdłuższy, mierzony w centymetrach.

Próba wytrzymałości bieg na dystansie:

- 600 m – chłopcy i dziewczęta poniżej 12 lat,
- 800 m – dziewczęta w wieku 12 lat i powyżej,
- 1000 m – chłopcy w wieku 12 lat i powyżej.

Badany staje w pozycji wykroczonej przed linią startową (start wysoki) i na sygnał przebywa wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie (w razie konieczności część trasy może przejść); uzyskany czas biegu zapisuje się z dokładnością do 1s).

Próba siły mięśni dłoni: – mierzona ściskaniem dynamometru – badany obejmuje dynamometr wygodnie, tzn. tak, aby palce i dłoń przylegały doń ściśle, następnie opuszcza rękę wzdłuż tułowia i w pewnej odległości od ciała (tak, aby ręka nie dotykała ciała) ściska dynamometr z maksymalną siłą. W czasie wykonywania tej próby badany stoi w małym rozkroku, a druga ręka jest opuszczona swobodnie; rezultat odczytujemy z dokładnością do 1 kg.

Próba siły mięśni obręczy barkowej:

- a) Zwis na ugiętych rękach – chłopcy w wieku do 11 lat oraz dziewczęta – badany staje na taborecie i chwyta drążek nachwytem tak, aby ręce były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem. Gdy znajdzie się w takiej pozycji, prowadzący próbę daje uzgodniony wcześniej sygnał i uruchamia jednocześnie czasomierz, a badany usuwa stopy z taboretu i zwisa na ugiętych rękach tak długo, jak może; czas mierzy się w sekundach.
- b) Podciąganie na drążku – chłopcy od 12 lat i starsi – badany chwyta drążek nachwytem na szerokości barków (z podskoku lub taboretu) i wykonuje zwis. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu. Czynność tą powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; liczymy ilość podciągnięć, gdy broda jest ponad drążkiem.

Próba zwinności: bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocka – badany ustawiony w pozycji wykroczonej (start wysoki) w półkolu przed linią A oczekuje na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiego półkola znajdującego się na linii B. W półkolu tym leżą dwa klocki. Wykonujący próbę podnosi jeden klocek, biegnie z nim z powrotem do linii startu, kładzie klocek w półkolu A, biegnie znów do półkola B i podnosi drugi klocek, który przenosi i kładzie w półkolu A; z dwóch wykonanych prób wpisujemy lepszy wynik z dokładnością do 1/10s. Gdy klocek będzie wrzucony, a nie położony do półkola, próbę uznajemy za nieważną i należy ją powtórzyć.

Próba siły mięśni brzucha: siady z leżenia w 30s. – badany kładzie się na plecach na macie, tak aby nogi były ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, a stopy rozstawione na odległość około 30 cm. Ręce splecione palcami kładzie na karku. Partner klęka między stopami leżącego i przyciska je, aby dotykały całą podeszwą maty. Gdy są przygotowani do rozpoczęcia próby, na uzgodniony sygnał przechodzi do siadu i dotyka łokciami kolana, a następnie natychmiast powraca do leżenia na plecach i znowu wykonuje siad. Czynność tą powtarza tak szybko, jak może w czasie 30 sekund; notujemy liczbę poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 sekund, próbę wykonuje się tylko raz.

Próba gibkości: skłon tułowia w przód – badany staje na ławeczce gimnastycznej, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią ławeczki. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji badany wykonuje skłon w przód tak, aby dosięgnąć palcami przygotowanej linii z podziałką poniżej krawędzi ławeczki. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez 2 sekundy; zapisujemy lepszy wynik z dwóch kolejnych.