

**UNIwersytet SZCZECIŃSKI  
WYDZIAŁ KULTURY FIZYCZNEJ I PROMOCJI ZDROWIA  
KATEDRA METODYKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
71 - 004 SZCZECIN, UL. CUKROWA 8, SIL  
TELEFON 91 444 34 89 POKÓJ 032**

**DZIENNIK PIERWSZEJ 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**

<b>I. PROGRAM PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ I REGULAMIN PRAKTYKI PEDAGOGICZNEJ .....</b>	<b>4</b>
<b>KONTRAKT MIĘDZY NAUCZYCIELEM–OPIEKUNEM A STUDENTEM.....</b>	<b>6</b>
<b>II.PLAN PRAKTYKI.....</b>	<b>7</b>
<b>III.HOSPITACJE LEKCJI .....</b>	<b>11</b>
Spis tematów lekcji hospitowanych.....	11
Protokoły lekcji hospitowanych nr 1 – 15 .....	15
<b>IV.SAMODZIELNE PROWADZENIE LEKCJI .....</b>	<b>42</b>
Spis tematów lekcji prowadzonych przez studenta .....	42
Konспекty samodzielnie prowadzonych lekcji nr 1 - 30.....	44
<b>V.DOKUMENTACJA UZUPEŁNIAJĄCA.....</b>	<b>134</b>
Rozmowa z dyrektorem szkoły .....	134
Poznanie funkcjonowania różnych jednostek organizacyjnych szkoły .....	135
Dokumentacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego .....	136
Poznanie zasad realizacji treści programowych związanych z nauczaniem zintegrowanym ...	137
Poznanie pracy w Szkolnym (Uczniowskim) Klubie Sportowym .....	138
Indywidualne sprawozdanie do wypełnienia po zakończeniu praktyki przez studenta.....	143
<b>VI.WSKAZÓWKI METODYCZNE DLA STUDENTA.....</b>	<b>146</b>

**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** **15 godzin**  
*w tym: co najmniej po jednym bloku zajęć w klasie I, II i III*
- **prowadzenie lekcji** **30 godzin**  
*Lekcje prowadzone są w klasach od I–VII według wszystkich toków lekcji (gier i zabaw ruchowych, gimnastyki, lekkiej atletyki, gier zespołowych).*
- **inne zadania** **15 godzin**

*w tym: 3 godziny – 1 godzina hospitacji i 2 godziny prowadzenia zajęć w Uczniowskim Klubie Sportowym, pozostałe 12 godzin przeznaczamy na dokumentację uzupełniającą*

**W ramach dokumentacja uzupełniającej każdego studenta obowiązuje:**

1. Zapoznanie się z organizacją pracy szkoły (rozmowa z dyrektorem szkoły na temat planu dydaktyczno-wychowawczego ze szczególnym uwzględnieniem problematyki kultury fizycznej, funkcjonowanie różnych jednostek organizacyjnych – świetlica szkolna, biblioteka, czytelnia itp.).
2. Zapoznanie się z dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego (dziennik lekcyjny, zeszyt nauczyciela itp.)
3. Analiza hospitowanych i samodzielnie prowadzonych zajęć lekcyjnych.

**Informacje dodatkowe:**

1. Wszystkich studentów obowiązuje **dostarczenie do Sekretariatu Katedry Metodyki Wychowania Fizycznego planu zajęć w szkole praktyk najpóźniej trzeciego dnia po rozpoczęcia praktyki (środa)**. W planie należy zaznaczyć czas zajęć hospitowanych, czas samodzielnie prowadzonych lekcji i czas przeznaczony na dokumentację uzupełniającą.
2. 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.
3. W szkołach, które prowadzą zajęcia na pływalni student może zrealizować najwyżej 4 lekcje zmniejszając proporcjonalnie godziny z innych dyscyplin.
4. Warunkiem dopuszczenia studenta do prowadzenia lekcji jest jej pisemne przygotowanie. **Konspekt lekcji musi być wpisany do dziennika praktyki, zatwierdzony przez nauczyciela przed jej poprowadzeniem**, a po realizacji lekcja powinna być na bieżąco oceniona.

5. 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 Sekretariatu 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
<b>PONIE- DZIAŁEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>WTOREK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ŚRODA</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>CZWARTEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>PIĄTEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....

.....  
Podpis nauczyciela opiekuna

## 2 tydzień

Dzień tygodnia	Godziny od - do	Hospitacje lekcji	Prowadzenie lekcji	Inne zadania	Podpis nauczyciela
<b>PONIE- DZIAŁEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>WTOREK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ŚRODA</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>CZWARTEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>PIĄTEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....

.....  
Podpis nauczyciela opiekuna



### 3 tydzień

Dzień tygodnia	Godziny od - do	Hospitacje lekcji	Prowadzenie lekcji	Inne zadania	Podpis nauczyciela
<b>PONIE- DZIAŁEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>WTOREK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ŚRODA</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>CZWARTEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>PIĄTEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....

.....  
Podpis nauczyciela opiekuna

### 4 tydzień

Dzień tygodnia	Godziny od - do	Hospitacje lekcji	Prowadzenie lekcji	Inne zadania	Podpis nauczyciela
<b>PONIE- DZIAŁEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>WTOREK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ŚRODA</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>CZWARTEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>PIĄTEK</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....

.....  
Podpis nauczyciela opiekuna

### III. HOSPITACJE LEKCJI

#### Spis tematów lekcji hospitowanych

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

## Protokoły lekcji hospitowanych nr 1 – 15

### PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 1

*Cel hospitacji:* ..... *Data:* .....

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

..... *Miejsce:* .....

*Zadania dydaktyczne:* ..... *Czas trwania:* .....

..... *Liczba ćwiczących:* .....

.....

.....

*Prowadzący:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>



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:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>



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:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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 9

*Cel hospitacji:* ..... *Data:* .....

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

..... *Miejsce:* .....

*Zadania dydaktyczne:* ..... *Czas trwania:* .....

..... *Liczba ćwiczących:* .....

.....

.....

*Prowadzący:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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 10

*Cel hospitacji:* ..... *Data:* .....

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

..... *Miejsce:* .....

*Zadania dydaktyczne:* ..... *Czas trwania:* .....

..... *Liczba ćwiczących:* .....

.....

.....

*Prowadzący:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	+ - ?	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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 11

*Cel hospitacji:* ..... *Data:* .....

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

..... *Miejsce:* .....

*Zadania dydaktyczne:* ..... *Czas trwania:* .....

..... *Liczba ćwiczących:* .....

.....

.....

*Prowadzący:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>



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 12

*Cel hospitacji:* ..... *Data:* .....

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

..... *Miejsce:* .....

*Zadania dydaktyczne:* ..... *Czas trwania:* .....

..... *Liczba ćwiczących:* .....

.....

.....

*Prowadzący:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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 13

*Cel hospitacji:* ..... *Data:* .....

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

..... *Miejsce:* .....

*Zadania dydaktyczne:* ..... *Czas trwania:* .....

..... *Liczba ćwiczących:* .....

.....

.....

*Prowadzący:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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 14

*Cel hospitacji:* ..... *Data:* .....

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

..... *Miejsce:* .....

*Zadania dydaktyczne:* ..... *Czas trwania:* .....

..... *Liczba ćwiczących:* .....

.....

.....

*Prowadzący:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>

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 15

*Cel hospitacji:* ..... *Data:* .....

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

..... *Miejsce:* .....

*Zadania dydaktyczne:* ..... *Czas trwania:* .....

..... *Liczba ćwiczących:* .....

.....

.....

*Prowadzący:* .....

<b>Przebieg lekcji</b>	<b>+ - ?</b>	<b>Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji</b>



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.		

<b>Lp.</b>	<b>Klasa</b>	<b>Temat</b>
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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>



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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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



<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>



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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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



<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>



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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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



<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>



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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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



<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

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

**Opinia nauczyciela o lekcji:**

.....

.....

.....

**Ocena:** .....

.....  
Podpis nauczyciela hospitującego

## **V. DOKUMENTACJA UZUPEŁNIAJĄCA**

### **Rozmowa z dyrektorem szkoły**

(na temat funkcjonowania szkoły, jej organizacji - ze szczególnym uwzględnieniem problematyki kultury fizycznej)

**Poznanie funkcjonowania różnych jednostek organizacyjnych –światlica  
szkolna, biblioteka, czytelnia itp.))**

## **Dokumentacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego**

(sposób dokumentowania pracy przez nauczyciela – dziennik lekcyjny, indywidualny zeszyt nauczyciela, dzienniki zajęć pozalekcyjnych np. gimnastyki korekcyjnych, sekcji sportowej, plany dydaktyczno-wychowawcze, rozkłady materiału itp.)



**Poznanie treści programowych realizowanych na etapie nauczania  
zintegrowanego i w klasach IV-VII**

(jak realizowane są treści programowe w klasach I-III, a jak w klasach IV-VII?)

## Poznanie pracy w Szkolnym (Uczniowskim) Klubie Sportowym

### PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ SPORTOWYCH

*Cel hospitacji:* ..... *Data:* .....

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

..... *Miejsce:* .....

*Zadania dydaktyczne:* ..... *Czas trwania:* .....

..... *Liczba ćwiczących:* .....

.....

.....

*Prowadzący:* .....

Przebieg zajęć	+ - ?	Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu zajęć

Przebieg zajęć	+ - ?	Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu zajęć

**Analiza zajęć:**

Ocena zajęć pod kątem celu hospitacji:.....  
 .....  
 .....  
 .....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania .....  
 .....  
 .....  
 .....

Co najbardziej podobało mi się w zajęciach?.....  
 .....  
 .....

.....  
 Podpis nauczyciela prowadzącego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji.....

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

### KONSPEKT ZAJĘĆ SPORTOWYCH NR 1

Temat: .....

Data: ..... Miejsce ćwiczeń: .....

Sekcja: ..... Płeć ćwiczących: ..... Liczba ćwiczących: .....

Zadania zajęć:

Umiejętności: .....

.....

Motoryczność: .....

.....

Wiadomości: .....

Postawy: .....

Przybory i przyrządy: .....

Część zajęć	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno- -metodyczne

<b>Część zajęć</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno- -metodyczne</b>

Część zajęć	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno- -metodyczne

**Opinia nauczyciela o zajęciach:**

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

**Ocena:** .....

.....  
Podpis nauczyciela hospitującego

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

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 doskonali 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 oswojających 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. Maturzyści uczestniczący w typowej lekcji gier i zabaw ruchowych będą się świetnie bawić, gdyż potrafią zrozumieć intencje nauczyciela. Warto pamiętać, że właściwie dobrane zabawy ułatwiają przygotowanie ucznia do opanowania różnych umiejętności ruchowych.

*Opracowała: Danuta Umiastowska*