

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE**

**KATEDRA NAUK HUMANISTYCZNYCH I SPOŁECZNYCH  
ZAKŁAD TEORII I METODYKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**



**DZIENNIK PRAKTYKI  
PEDAGOGICZNEJ**  
(szkoła ponadgimnazjalna – IV etap edukacyjny)

Imię i nazwisko studenta .....

Rok studiów ..... Grupa .....

Studia stacjonarne / niestacjonarne<sup>1</sup>

Rok akademicki .....

Do użytku wewnętrznego

---

<sup>1</sup> Niepotrzebne skreślić

.....  
*pieczęć szkoły*

.....  
(pełna nazwa szkoły)

W .....

ul. ....

nr tel. ....

Dyrektor szkoły .....

Kierownik praktyki .....

.....  
*termin złożenia dokumentacji*

.....  
*podpis studenta*

Dziennik opracowały:

dr Renata Czarniecka  
dr Alicja Zarychta

Katedra Nauk Humanistycznych i Społecznych  
Zakład Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego

(wszelkie prawa zastrzeżone)

Warszawa, 2017

## **Praktyka w szkole ponadgimnazjalnej (uwagi ogólne)**

Podstawowym celem praktyki jest zapoznanie studentów ze specyfiką pracy w szkole ponadgimnazjalnej oraz gromadzenie doświadczeń w zakresie kompetencji dydaktycznych i zawodowych nauczyciela wychowania fizycznego, a także weryfikacja wiedzy teoretycznej zdobytej w toku studiów w rzeczywistości szkolnej.

W programowych zadaniach praktyki – w odniesieniu do wychowania fizycznego – szczególną rolę zwrócono na sprawność działania metodycznego studenta i dostosowanie realizowanych zadań do specyfiki rozwoju fizycznego, psychicznego i motorycznego młodzieży oraz udział w projektowaniu zadań i form aktywności fizycznej młodzieży.

Zadania praktyki obejmują następujące zagadnienia:

- poznanie warunków do realizacji procesu wychowania fizycznego i sportu szkolnego oraz specyfiki pracy w szkole ponadgimnazjalnej w kontekście zadań edukacyjnych;
- poznanie młodzieży szkolnej poprzez prowadzenie ukierunkowanych obserwacji pedagogicznych;
- bieżąca konfrontacja zdobytej w uczelni wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych z działalnością dydaktyczno-wychowawczą nauczyciela wychowania fizycznego (łączenie teorii z praktyką);
- realizacja programu w zakresie wychowania fizycznego i sportu młodzieży szkolnej, podejmowanie działań innowacyjnych;
- udział w pracach na rzecz szkoły i środowiska, stopniowe wdrażanie do wypełniania specyficznych ról zawodowych nauczyciela wychowania fizycznego, wymiana doświadczeń z nauczycielami wychowania fizycznego w szkole.

**Należy pamiętać, że praktyka pedagogiczna spełni swoje zadanie jedynie przy odpowiednio zaangażowanej postawie studenta, który powinien być wzorem dla uczniów i godnym reprezentantem naszej Uczelni.**

## **Obowiązki studentów - praktykantów (uwagi organizacyjne)**

Program praktyki obejmuje łącznie **50 godzin** pracy (studia stacjonarne i niestacjonarne).

### **Studentów obowiązuje:**

- codzienna obecność w szkole,
- samodzielne prowadzenie na bieżąco dokumentacji praktyki,
- pełna realizacja programu praktyki i rozliczenie się z **50 godzin** (studia stacjonarne i niestacjonarne)
- potwierdzenie podpisami na bieżąco realizowanych zadań,
- złożenie dokumentacji praktyki opiekunowi dydaktycznemu AWF lub w sekretariacie praktyk pedagogicznych (pokój nr 361) bezpośrednio po zakończeniu praktyki.

Pierwszy dzień praktyki należy przeznaczyć na sprawy organizacyjne:

- zgłoszenie się u dyrektora szkoły,
- zapoznanie się z nauczycielami i warunkami prowadzenia lekcji (zajęć) wychowania fizycznego w szkole,

- ustalenie wspólnie z nauczycielem wychowania fizycznego – kierownikiem praktyki, indywidualnego, szczegółowego planu pracy na okres 2 tygodni (planowanie powinno uwzględnić wszystkie rodzaje działalności i wszystkie zadania przewidziane programem praktyki).

**Praktykant zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu praktyk ([http://www.awf.edu.pl/wwf/strona-glowna/praktyki-pedagogiczne/Regulamin-praktyk\\_2016.pdf](http://www.awf.edu.pl/wwf/strona-glowna/praktyki-pedagogiczne/Regulamin-praktyk_2016.pdf)) i regulaminu pracy obowiązującego w szkole.**

Podstawą zaliczenia praktyki jest uzyskanie pozytywnych ocen od kierownika praktyki, opiekuna dydaktycznego AWF oraz za lekcję egzaminacyjnej. Ostateczną ocenę za całokształt praktyki i przedłożoną dokumentację wystawia kierownik praktyk pedagogicznych

#### **Uwaga!**

**Dziennik praktyk należy złożyć w terminie do 7 dni od ich ukończenia. Złożenie dziennika po tym terminie spowoduje obniżenie oceny końcowej na dostateczną. Konsekwencją złożenia dziennika w terminie przekraczającym miesiąc od zakończenia praktyki będzie otrzymanie oceny niedostatecznej.**

#### **Informacje dla kierowników praktyk (nauczycieli wychowania fizycznego)**

- Student (ka) w czasie prowadzenia zajęć nie może pozostawać sam (a) bez nadzoru kierownika praktyki;
- Studenci odbywający praktykę w szkole pozostają pod odpowiedzialnością służbową wobec dyrektora szkoły;
- Wszelkie odstępstwa wynikające ze zmian terminu praktyki, jej przebiegu, realizacji zadań lub zachowań studentów należy niezwłocznie zgłaszać do kierownika praktyk pedagogicznych AWF telefonicznie (tel. 22-834-76-64) lub pisemnie na adres zamieszczony poniżej:

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego  
Katedra Nauk Humanistycznych i Społecznych  
Zakład Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego  
00-968 Warszawa, ul. Marymoncka 34  
e-mail: [jolanta.wostal@awf.edu.pl](mailto:jolanta.wostal@awf.edu.pl)

### **PLAN LEKCJI KIEROWNIKA PRAKTYKI**

| lp. | dzwonki | poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek |
|-----|---------|--------------|--------|-------|----------|--------|
| 1   |         |              |        |       |          |        |
| 2   |         |              |        |       |          |        |
| 3   |         |              |        |       |          |        |
| 4   |         |              |        |       |          |        |
| 5   |         |              |        |       |          |        |
| 6   |         |              |        |       |          |        |
| 7   |         |              |        |       |          |        |
| 8   |         |              |        |       |          |        |

## Program praktyki pedagogicznej w szkole ponadgimnazjalnej

| Zadanie   | Sposób realizacji  |
|---|--|
| Poznanie struktury organizacyjnej, zadań i zasad funkcjonowania szkoły<br><b>/4 godz./</b>        | Przeprowadzić rozmowę z dyrektorem szkoły i zanotować informacje dotyczące instytucji, z którymi współpracuje i mogłaby współpracować szkoła w zakresie wychowania fizycznego ( <b>Zadanie 1</b> ).<br><br>Określić przepisy regulujące zasady bezpieczeństwa i higieny podczas lekcyjnych i pozalekcyjnych zajęć wychowania fizycznego ( <b>Zadanie 2</b> ).  |
| Poznanie wybranych zadań dydaktyczno-wychowawczych szkoły<br><b>/ 3 godz./</b>                    | Dokonać analizy programu profilaktycznego szkoły ( <b>Zadanie 3</b> ).<br><br>Przeprowadzić na godzinie wychowawczej w klasach drugich pogadankę na temat studiów w AWF i perspektyw pracy zawodowej. Wykorzystać otrzymane materiały promocyjne uczelni.  |
| Poznanie warsztatu pracy nauczyciela wychowania fizycznego<br><b>/3 godz./</b>                    | Zapoznać się z podstawą programową wychowania fizycznego dla IV etapu edukacji ( <b>Zadanie 4</b> ).<br><br>Dokonać analizy programu nauczania wychowania fizycznego Twojego kierownika praktyki ( <b>Zadanie 5</b> ).<br><br>Opisać zasady awansu zawodowego nauczyciela wychowania fizycznego ze szczególnym uwzględnieniem obowiązków nauczyciela stażysty ( <b>Zadanie 6</b> ).  |
| Obserwacja lekcji i zajęć pozalekcyjnych<br><b>/4 godz./</b>                                      | Przeprowadzić obserwacje lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych i dokonać analizy zgodnie z podanymi tematami obserwacji ( <b>Zadanie 7</b> ).  |
| Asystowanie <b>/6 godz./</b>  | Asystować nauczycielowi podczas lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych.   |
| Samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych<br><b>/30 godzin/</b> | Przeprowadzić 29 lekcji wychowania fizycznego, przewidzianych w planie wynikowym nauczyciela, z uwzględnieniem zasady różnorodności treści, form i metod.<br>Przygotować się pisemnie do każdej samodzielnie prowadzonej lekcji.<br><br>W dzienniku <b>zapisać 4 scenariusze lekcji</b> , każdy z innej formy aktywności fizycznej ( <b>Zadanie 8</b> ).<br><br>W wybranej przez siebie klasie <b>przeprowadzić lekcję egzaminacyjną</b> , wykazując się umiejętnościami metodycznymi, organizatorskimi, inwencją i postawą twórczą ( <b>Zadanie 9</b> ).<br>Każdą przeprowadzoną lekcję szczególnie omówić z nauczycielem wychowania fizycznego. Dokonać autoanalizy lekcji egzaminacyjnej. |

**REALIZACJA PROGRAMU PRAKTYKI**  
(rodzaj zadań: **O**- obserwacja, **A** – asystowanie, **P** – prowadzenie, **I** - inne)

| Lp. | Data | Klasa<br>/rodzaj zadań | Treść zadań<br>/temat lekcji | Podpis nauczyciela |
|-----|------|------------------------|------------------------------|--------------------|
| 1.  |      |                        |                              |                    |
| 2.  |      |                        |                              |                    |
| 3.  |      |                        |                              |                    |
| 4.  |      |                        |                              |                    |
| 5.  |      |                        |                              |                    |
| 6.  |      |                        |                              |                    |
| 7.  |      |                        |                              |                    |
| 8.  |      |                        |                              |                    |
| 9.  |      |                        |                              |                    |
| 10. |      |                        |                              |                    |
| 11. |      |                        |                              |                    |
| 12. |      |                        |                              |                    |
| 13. |      |                        |                              |                    |
| 14. |      |                        |                              |                    |
| 15. |      |                        |                              |                    |
| 16. |      |                        |                              |                    |
| 17. |      |                        |                              |                    |
| 18. |      |                        |                              |                    |
| 19. |      |                        |                              |                    |
| 20. |      |                        |                              |                    |
| 21. |      |                        |                              |                    |
| 22. |      |                        |                              |                    |
| 23. |      |                        |                              |                    |
| 24. |      |                        |                              |                    |
| 25. |      |                        |                              |                    |

**REALIZACJA PROGRAMU PRAKTYKI**  
(rodzaj zadań: **O**- obserwacja, **A** – asystowanie, **P** – prowadzenie, **I** - inne)

| Lp. | Data | Klasa<br>/rodzaj zadań | Treść zadań<br>/temat lekcji | Podpis nauczyciela |
|-----|------|------------------------|------------------------------|--------------------|
| 26. |      |                        |                              |                    |
| 27. |      |                        |                              |                    |
| 28. |      |                        |                              |                    |
| 29. |      |                        |                              |                    |
| 30. |      |                        |                              |                    |
| 31. |      |                        |                              |                    |
| 32. |      |                        |                              |                    |
| 33. |      |                        |                              |                    |
| 34. |      |                        |                              |                    |
| 35. |      |                        |                              |                    |
| 36. |      |                        |                              |                    |
| 37. |      |                        |                              |                    |
| 38. |      |                        |                              |                    |
| 39. |      |                        |                              |                    |
| 40. |      |                        |                              |                    |
| 41. |      |                        |                              |                    |
| 42. |      |                        |                              |                    |
| 43. |      |                        |                              |                    |
| 44. |      |                        |                              |                    |
| 45. |      |                        |                              |                    |
| 46. |      |                        |                              |                    |
| 47. |      |                        |                              |                    |
| 48. |      |                        |                              |                    |
| 49. |      |                        |                              |                    |
| 50. |      |                        |                              |                    |



**ZALECANA LITERATURA**

- Bielski J.: Kompetencje nauczyciela wychowania fizycznego. „Kultura Fizyczna” 2001/ 1-2.
- Brudnik M.: Wzorcowy zapis scenariusza lekcji wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2009/3 s.52-62
- Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M.: Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego? „WFiZ” 1998/3.
- Grabowski H.: Teoria fizycznej edukacji. WSiP Warszawa 1997.
- Grabowski H.: Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Oficyna Wydawnicza Impuls. Kraków 2000.
- Kierczak U.: Koncepcja wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacji Zdrowie-Sport-Rekreacja. Wyd. IMPULS Kraków 2012
- Kurek-Paszczuk A., Paszkiewicz A., Mielniczuk M.: Nowa forma praktyki - przygotowaniem do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego  
<file:///C:/Documents%20and%20Settings/user/Pulpit/Nowa%20forma%20praktyki%20-%20przygotowanie%20do%20zawodu%20nauczyciela%20wychowania%20fizycznego.pdf>
- Madejski E., Węglarz J.: Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. IMPULS Kraków 2008
- Maszczyk T. /red./ Edukacja fizyczna w nowej szkole. AWF. Warszawa, 2007.
- Niemierko B.: Między oceną szkolną a dydaktyką. WSiP, Warszawa 1999.
- Strzyżewski S.: Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, Warszawa 1996.
- Umiastowska D.: Lekcja wychowania fizycznego. Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2000.
- Węglińska M.: Jak przygotować się do lekcji. Wyd. „Impuls”, Kraków 1998.

---

Ciekawe rozwiązania metodyczne można znaleźć:

w czasopiśmie: „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, „Lider”

**na stronie programu „WF z Klasą!”** <http://www.pinterest.com/wfzklasa/wf-z-klas%C4%85-dobre-praktyki/>

Aktualne akty prawne ze strony Ministra Edukacji Narodowej

**Zadanie 1**

Na podstawie przeprowadzonej rozmowy z dyrektorem szkoły napisz z jakimi instytucjami działającymi w pobliżu szkoły współpracuje i mogłaby współpracować szkoła, w celu rozszerzenia oferty zajęć wychowania fizycznego.

---

**Zadanie 2**

Powołując się na aktualne zapisy prawne określ zasady bezpieczeństwa i higieny podczas lekcyjnych i pozalekcyjnych zajęć wychowania fizycznego

**Zadanie 3**

Dokonaj analizy programu profilaktycznego szkoły. Wymień jakie działania edukacyjne i informacyjne związane ze zdrowym stylem życia młodzieży podejmuje szkoła.

---

**Zadanie 4**

Zapoznaj się z podstawą programową wychowania fizycznego dla IV etapu edukacji, omów jej strukturę i wymień bloki tematyczne. Wskaż podobieństwa i różnice pomiędzy treściami edukacji zdrowotnej dla III i IV etapu edukacji.

**Zadanie 5**

Omów strukturę programu nauczania wychowania fizycznego, który realizuje Twój kierownik praktyki

---

**Zadanie 6**

Dokonaj charakterystyki awansu zawodowego **nauczyciela stażysty**. Uwzględnij zarówno wymagania formalne jak i merytoryczne zapisane w odpowiednich rozporządzeniach.

**Zadanie 7**

Przeprowadzić obserwacje lekcji według załączonych wzorów:

**Analiza lekcji obserwowanej nr 1**

klasa ..... data .....

**Temat lekcji** .....

| <b>Treść lekcji</b><br>(szczegółowy opis ćwiczeń/zadań ruchowych<br>zgodnie z tokiem lekcji) | <b>Uwagi organizacyjno-metodyczne</b><br>(wpisz mocne i słabe strony tego, co<br>zaobserwowałeś/eś w toku lekcji) |
|--|---|
|  |   |

**Dokonaj analizy obserwowanej lekcji nr 1 uwzględniając wszystkie jej aspekty.**

Temat obserwacji: **Poprawność metodyczna lekcji**

- ✓ metodyka nauczania (stosowana terminologia, sposoby objaśniania i pokazu, egzekwowanie poprawności wykonywania ćwiczeń, korekta błędów),
- ✓ gospodarowanie zasobem sił uczniów ( stopniowanie wysiłku, tempo, obciążenie (objętość + intensywność), zmienność pracy, czynny wypoczynek ),
- ✓ układ poszczególnych części lekcji ( płynność i zwartość, właściwe rozłożenie w czasie ),
- ✓ zróżnicowanie form, metod i środków dydaktycznych lekcji,
- ✓ metodyka wychowania (emocjonalność, atmosfera lekcji, nastrój ćwiczących, motywowanie uczniów do działania, inspirowanie zachowań koleżeńskich, rozwijanie poczucia podmiotowości),
- ✓ rozwijanie kompetencji kluczowych, kształtowanie samodzielności uczniów,

**Analiza lekcji obserwowanej nr 2****TEMAT LEKCJI:** .....Temat obserwacji: **Analiza szczegółowa lekcji**

klasa ..... płęć ..... data .....

Przyrządy i przybory .....

| Elementy   | Punktacja pomocnicza             | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|--|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Przygotowanie miejsca i sprzętu   | 0 - 2                            |                                |
| 2. Zbiórka, raport, powitanie (sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć).  | 0 - 2                            |                                |
| 3. Podanie zadań lekcji.   | 0 - 2                            |                                |
| 4. Zastosowanie ćwiczeń, zabawy, lub gry bieżnej o charakterze ożywiającym lub dyscyplinującym.  | 0 - 2                            |                                |
| 5. Zastosowanie wszechstronnych ćwiczeń kształtujących RR, NN, TT.   | 0 - 3                            |                                |
| 6. Wykorzystanie w ćwiczeniach kształtujących muzyki, przyboru lub współwiczającego.   | 0 - 2                            |                                |
| 7. Poprawność ćwiczeń kształtujących (pozycja, dokładność wykonania, terminologia).  | 0 - 3                            |                                |
| 8. Zgodność ćwiczeń kształtujących z tematem lekcji.   | 0 - 2                            |                                |
| 9. Usamodzielnianie uczniów.   | 0 - 2                            |                                |
| 10. Nauka (doskonalenie) zadań ruchowych lekcji<br>a) pokaz N-1 pkt., U-1 pkt.<br>b) objaśnienia nauczyciela<br>c) korekta błędów<br>d) zastosowanie ćwiczeń pomocniczych. | 0 - 2<br>0 - 2<br>0 - 2<br>0 - 2 |                                |
| 11. Organizacja lekcji (wykorzystanie obwodu stacyjnego, toru przeszkód, ćwiczeń dodatkowych).   | 0 - 3                            |                                |
| 12. Poziom sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych ćwiczących.   | 0 - 4                            |                                |
| 13. Objętość i intensywność ćwiczeń.   | 0 - 2                            |                                |
| 14. Indywidualizacja w lekcji.   | 0 - 2                            |                                |
| 15. Intelktualizacja w lekcji.   | 0 - 2                            |                                |
| 16. Wykorzystanie miejsca, sprzętu, przyborów.   | 0 - 2                            |                                |
| 17. Sprawność w kierowaniu grupą.  | 0 - 2                            |                                |

|   |         |  |  |
|---|---------|--|--|
| 18. Uzyskany efekt – stopień realizacji lekcji i celów lekcji.  | 0 - 4   |  |  |
| 19. Ćwiczenia uspokajające  |         |  |  |
| a) zastosowanie ćwiczeń korektywnych  | 0 - 2   |  |  |
| b) zastosowanie ćwiczeń muzyczno-ruchowych.   | 0 - 2   |  |  |
| 20. Omówienie lekcji (pokaz, objaśnienie, umotywowana ocena ucznia).  | 0 - 2   |  |  |
| 21. Zbiórka, nastawienie do aktywności pozaszkolnej, pożegnanie.  | 0 - 2   |  |  |
| 22. Punktualne rozpoczęcie, zakończenie lekcji.   | 0 - 2   |  |  |
| 23. Dyscyplina, ład, porządek, poszanowanie sprzętu.  | 0 - 2   |  |  |
| 24. BHP na lekcji – stan urządzeń i sprzętu, asekuracja i pomoc.  | 0 - 2   |  |  |
| 25. Atrakcyjność zajęć, zainteresowanie lekcją ćwiczących.  | 0 - 3   |  |  |
| 26. Czas aktywności wybranego ucznia (ponad 30 min. – 3 pkt., 23 min. – 2 pkt., 15 min. – 1 pkt., poniżej 10 min. – 0 pkt.) | 0 - 3   |  |  |
| 27. Wykorzystanie miejsca, sprzętu i przyborów.   | 0 - 2   |  |  |
| 28. Sprawność w kierowaniu grupą.   | 0 - 2   |  |  |
| 29. Stosowane metody i formy.   | 0 - 3   |  |  |
| Razem liczba punktów  | max. 76 |  |  |

*Skala ocen:*

*poniżej 36 pkt. – negatywna*

*37 – 46 – dostateczna*

*47 – 56 – dobra*

*57 – 66 – bardzo dobra*

*67 – 76 - wyróżniająca*

Ogólne uwagi dotyczące obserwowanej lekcji:

.....

.....

.....

.....

*Podpis nauczyciela prowadzącego lekcję*

.....



## Wskazówki do formułowania tematu lekcji i zadań szczegółowych

---

### TEMAT LEKCJI

Temat lekcji (zadanie główne) powinien być tak sformułowany, by można było z niego odczytać trzy informacje:

1. **cel lekcji** (co chcę osiągnąć z uczniami na koniec lekcji?)
2. **typ lekcji** (nauka, doskonalenie, sprawdzian, typ mieszany)
3. **formę aktywności ruchowej, której lekcja dotyczy** (koszykówka, taniec itp.).

Sposób zapisu tematu np.:

nauka, doskonalenie, kontrola

*lub* zapoznanie, przygotowanie, wprowadzenie, sprawdzian

*lub* uczymy się, doskonalimy, poznajemy itp.

### Tematy lekcji mogą dotyczyć 7 zakresów:

1. Zdrowia, higieny i bezpieczeństwa
2. Samooceny i samokontroli
3. Pomocy, współpracy, asekuracji i ochrony przy wykonywaniu ćwiczeń
4. Organizacji i prowadzenia zajęć
5. Rozwijania zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych
6. Techniki sportowej
7. Taktyki sportowej

### ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

Do **każdego tematu** dobiera się zadania szczegółowe z czterech działów treści: umiejętności, wiadomości, motoryczności oraz zadania usamodzielniające. Zadania szczegółowe pomagają w doprecyzowaniu tematu i muszą być z nim ściśle powiązane.

Formułując zadania szczegółowe należy zwrócić uwagę na to, by zawierały one:

1. Opis zachowania ucznia – czynność + treść czynności (co uczeń robi?)
2. Sytuację sprawdzenia – warunki, w których należy się spodziewać działania ucznia lub w których będzie ono obserwowane (decydują o poziomie trudności – np. w kole o śr. 3m, przy drabinkach, z pomocą nauczyciela, w grze itp.)
3. Kryterium osiągnięcia – poziom lub standard wykonania, uznany za wystarczający:
  - ilościowe – 10x, przez 20sek, na dystansie 50m itp.
  - jakościowe – na miarę własnych możliwości, z prawidłową pracą nóg itp.

### Działy treści:

1. Umiejętności – dotyczą techniki ruchu: uczeń umie, potrafi itd.
2. Sprawność motoryczna – dotyczą zdolności motorycznych (kondycyjnych, koordynacyjnych, gibkości): uczeń zwiększy, rozwinię, wzmocni, poprawi itd.
3. Wiadomości – dotyczą taktyki i przepisów: uczeń zna, wie, rozumie itd.
4. Usamodzielnianie ucznia – dotyczą kształtowania postaw i zachowań: uczeń akceptuje, angażuje się, dba, dostrzega, obserwuje, ocenia, proponuje, pomaga, poszukuje, uczestniczy, współuczestniczy itp.

## Wskazówki do omawiania prowadzonych lekcji

---

### Prowadzone lekcje są omawiane przez:

1. Studenta
2. Nauczyciela WF

### Omawiając lekcję student powinien odnieść się do:

- Tematu lekcji i celów szczegółowych (czy zostały osiągnięte i w jakim stopniu?).
- Przebiegu lekcji pod względem merytorycznym (zastosowane formy organizacyjne, metody, dobór środków, intensywność, wykorzystanie czasu, zasady bhp).
- Praca i postawa uczniów podczas lekcji, dyscyplina.
- Wnioski do dalszej pracy!!!
- Sposób przygotowania lekcji (literatura przedmiotowa itd.).

### Oceniając prowadzenie lekcji nauczyciel – kierownik praktyki – powinien uwzględnić:

#### 1. Sprawność organizacyjną studenta

przygotowanie do lekcji

organizacja pracy uczniów nad poszczególnymi zadaniami lekcji

przygotowanie środków dydaktycznych do realizacji poszczególnych zadań (przybory i przyrządy)

#### 2. Sprawność dydaktyczną studenta

uświadomienie uczniom celów głównych lekcji

różnicowanie zadań dla uczniów pod kątem ich możliwości rozwojowych

utrwalanie umiejętności i wiadomości uczniów i egzekwowanie zadań związanych z

kształtowaniem postaw wobec aktywności fizycznej

pokaz ćwiczeń lub wykorzystanie w tym celu uczniów

działania podejmowane w celu aktywizowania uczniów w lekcji (czy były podejmowane?)

przekaz informacji werbalnych - używanie zrozumiałych pojęć

korygowanie błędów uczniów - poprzez stosowanie odpowiednich ćwiczeń praktycznych czy tylko słownie?

#### 3. Realizację zadań wychowawczych

sposób traktowania uczniów (styl prowadzenia zajęć) i kontrola zachowania uczniów

zwracanie uwagi na potrzebę usprawniania się przez całe życie

stosowanie dodatkowych bodźców motywujących (pochwały, wyróżnienia)

wdrażanie uczniów do samokontroli, samooceny, samoasekuracji

**Omówienie lekcji świadczy o świadomości studenta na temat tego co mu się udało, a co nie oraz nad czym powinien popracować w przyszłości.**

**Zadanie 8**

Zapisz wybrane przez siebie cztery scenariusze prowadzonych lekcji z różnych form aktywności fizycznej.

**SCENARIUSZ LEKCJI nr 1** (należy uzupełnić długopisem – nie wolno wklejać gotowych scenariuszy)

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

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia .....

Umiejętności .....

Wiadomości .....

Sprawność motoryczna .....

Data ..... klasa ..... Miejsce ćwiczeń .....

Liczba ćwiczących ..... Przybory i przyrządy .....

**Metody** prowadzenia zajęć .....

**Formy** organizacyjne prowadzenia zajęć .....

| Tok lekcyjny<br>(rodzaj ćwiczeń) | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas/<br>dozowanie | Uwagi<br>organizacyjno-metodyczne |
|----------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|
|                                  |                        |                    |                                   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

|                    |                |  |   |
|--------------------|----------------|--|---|
|                    |                |  |   |
| Uwagi nauczyciela: | .....<br>..... |  | ocena lekcji praktykanta: .....<br>podpis nauczyciela ..... |

**SCENARIUSZ LEKCJI nr 2** (należy uzupełnić długopisem – nie wolno wklejać gotowych scenariuszy)**Temat lekcji:** .....

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia .....

Umiejętności .....

Wiadomości .....

Sprawność motoryczna .....

Data ..... klasa ..... Miejsce ćwiczeń .....

Liczba ćwiczących ..... Przybory i przyrządy .....

**Metody** prowadzenia zajęć .....**Formy** organizacyjne prowadzenia zajęć .....

| Tok lekcyjny<br>(rodzaj ćwiczeń) | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas/<br>dozowanie | Uwagi<br>organizacyjno-metodyczne |
|----------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|
|                                  |                        |                    |                                   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

Uwagi nauczyciela: .....

.....

ocena lekcji praktykanta: .....

podpis nauczyciela .....



**SCENARIUSZ LEKCJI nr 3** (należy uzupełnić długopisem – nie wolno wklejać gotowych scenariuszy)**Temat lekcji:** .....

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia .....

Umiejętności .....

Wiadomości .....

Sprawność motoryczna .....

Data ..... klasa ..... Miejsce ćwiczeń .....

Liczba ćwiczących ..... Przybory i przyrządy .....

**Metody** prowadzenia zajęć .....**Formy** organizacyjne prowadzenia zajęć .....

| Tok lekcyjny<br>(rodzaj ćwiczeń) | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas/<br>dozowanie | Uwagi<br>organizacyjno-metodyczne |
|----------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|
|                                  |                        |                    |                                   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

Uwagi nauczyciela: .....

.....

ocena lekcji praktykanta: .....

podpis nauczyciela .....

**SCENARIUSZ LEKCJI nr 4** (należy uzupełnić długopisem – nie wolno wklejać gotowych scenariuszy)**Temat lekcji:** .....

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia .....

Umiejętności .....

Wiadomości .....

Sprawność motoryczna .....

Data ..... klasa ..... Miejsce ćwiczeń .....

Liczba ćwiczących ..... Przybory i przyrządy .....

**Metody** prowadzenia zajęć .....**Formy** organizacyjne prowadzenia zajęć .....

| Tok lekcyjny<br>(rodzaj ćwiczeń) | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas/<br>dozowanie | Uwagi<br>organizacyjno-metodyczne |
|----------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|
|                                  |                        |                    |                                   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

Uwagi nauczyciela: .....

.....

ocena lekcji praktykanta: .....

podpis nauczyciela .....

**Zadanie 9****SCENARIUSZ LEKCJI EGZAMINACYJNEJ** (należy uzupełnić długopisem – nie wolno wklejać gotowych scenariuszy)**TEMAT LEKCJI:** .....**Zadania szczegółowe:**

Usamodzielnianie ucznia .....

Umiejętności .....

Wiadomości .....

Sprawność motoryczna .....

Data ..... klasa ..... Miejsce ćwiczeń .....

Liczba ćwiczących ..... Przybory i przyrządy .....

**Metody** prowadzenia zajęć .....**Formy** organizacyjne prowadzenia zajęć .....

| Tok lekcyjny<br>(rodzaj ćwiczeń) | Nazwa i opis ćwiczenia | Czas/<br>dozowanie | Uwagi<br>organizacyjno-metodyczne |
|----------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|
|                                  |                        |                    |                                   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

Uwagi nauczyciela: .....

.....

**Analiza i samoocena lekcji egzaminacyjnej**

(wypełnia student)

zaznacz X w odpowiedniej rubryce: 1- ocena niedostateczna, 5-ocena bardzo dobra

| <b>I. Dobór środków, form i metod do realizacji zadań</b>  | <b>Samoocena</b> |          |          |          |          |
|--|------------------|----------|----------|----------|----------|
|  | <b>1</b>         | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| Czy uświadomiłem (am) uczniom cele lekcji i odpowiednio je umotywo wałem (am) ?  |                  |          |          |          |          |
| Czy treść zajęć była dostosowana do możliwości ćwiczących ?  |                  |          |          |          |          |
| Czy zastosowałem (am) odpowiednie formy organizacji ćwiczeń ?  |                  |          |          |          |          |
| Czy zastosowane metody były adekwatne do założonych celów ?  |                  |          |          |          |          |
| Czy lekcja posiadała racjonalną budowę odpowiadającą specyfice zajęć ( 1a, gimnastyka, gry zespołowe, gry i zabawy ruchowe itp. )? |                  |          |          |          |          |
| Czy na lekcji wystąpiła wielostronna aktywizacja uczniów ?   |                  |          |          |          |          |
| Czy zastosowałem(am) odpowiednią ilość pomocy dydaktycznych ?  |                  |          |          |          |          |
| Czy dobrze wykorzystałem(am) możliwości bazowe szkoły ?  |                  |          |          |          |          |
| <b>II. Sprawność działania</b>   | <b>1</b>         | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| Czy w pełni uświadomiłem sobie cele lekcji?  |                  |          |          |          |          |
| Czy moja postawa była właściwa (zdecydowana, dominująca, swobodna, elastyczna, aktywizująca uczniów do działania )?                |                  |          |          |          |          |
| Czy dobrze komunikowałem (am) się z uczniami (głos, słownictwo, sygnały)?  |                  |          |          |          |          |
| Czy wykazywałem (am) się operatywnością i konsekwencją w działaniu?  |                  |          |          |          |          |
| Czy potrafiłem (am) kierować grupą i utrzymywać należytą dyscyplinę?   |                  |          |          |          |          |
| Czy tworzyłem (am) sprzyjający, życzliwy, pogodny nastrój?   |                  |          |          |          |          |
| Czy traktowałem (am) uczniów w sposób podmiotowy?  |                  |          |          |          |          |
| Czy lekcja charakteryzowała się dobrym poziomem organizacyjnym?  |                  |          |          |          |          |
| Czy intensywność zajęć była odpowiednia do założonych celów?   |                  |          |          |          |          |
| Czy należycie wykorzystałem (am) czas na aktywność ruchową?  |                  |          |          |          |          |
| Czy pokaz ćwiczeń w moim wykonaniu był poprawny, objaśnienie precyzyjne i zrozumiałe?  |                  |          |          |          |          |
| Czy dostrzegałem (am) i korygowałem (am) błędy uczniów i odpowiednio naprowadzałem (am) ich do prawidłowego wykonania ćwiczeń?     |                  |          |          |          |          |
| Czy przestrzegałem (am) zasad bezpieczeństwa ćwiczeń?  |                  |          |          |          |          |
| Czy właściwie podsumowałem (am) zajęcia?   |                  |          |          |          |          |
| <b>III. Efekty przeprowadzonych zajęć</b>  | <b>1</b>         | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| Czy lekcja była atrakcyjna dla uczniów?  |                  |          |          |          |          |
| Czy uczniowie opanowali zamierzone umiejętności ruchowe?   |                  |          |          |          |          |
| Czy lekcja przyczyniła się do podniesienia sprawności motorycznej uczniów?   |                  |          |          |          |          |
| Czy osiągnąłem (am) zamierzone cele wychowawcze?   |                  |          |          |          |          |
| Czy należycie wykorzystałem (am) zaistniałe podczas zajęć momenty wychowawcze?   |                  |          |          |          |          |
| Czy lekcja przyczyniła się do poszerzenia lub ugruntowała wiadomości uczniów z zakresu kultury fizycznej?                          |                  |          |          |          |          |
| Czy lekcja mogła wpłynąć na pozytywny stosunek uczniów do własnej aktywności ruchowej, czy posiadała walory autoedukacyjne?        |                  |          |          |          |          |
| Czy lekcja mogła wpłynąć na kształtowanie się prawidłowej postawy ciała u uczniów?   |                  |          |          |          |          |

Wnioski do dalszej pracy:

.....

.....  
pieczęć szkoły

## PROTOKÓŁ LEKCJI EGZAMINACYJNEJ

Student(ka) .....

Data ..... Klasa .....

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

Temat lekcji .....

| Elementy – oceny                | Oceny cząstkowe |                  |
|---------------------------------|-----------------|------------------|
|                                 | Nauczyciela wf  | Dyrektora szkoły |
| 1. Przygotowanie lekcji         |                 |                  |
| 2. Zagadnienia organizacyjne    |                 |                  |
| 3. Zagadnienia metodyczne       |                 |                  |
| 4. Wyniki lekcji                |                 |                  |
| 5. Postawa prowadzącego         |                 |                  |
| 6. Udział w dyskusji nad lekcją |                 |                  |

**Ogólna ocena lekcji egzaminacyjnej** .....

.....  
*miejsowość, data*

.....  
*podpis dyrektora szkoły*

.....  
*podpis nauczyciela wf*

Skala ocen: b. dobry, dobry plus, dobry, dostateczny plus, dostateczny, niedostateczny

**Samoocena przygotowania zawodowego  
po odbytej praktyce**  
(wypełnia student)

| <b>Aspekty przygotowania</b>  | <b>Skala ocen</b><br><i>(zakreśl właściwą)</i> |   |     |   |     |   |
|---|--|---|-----|---|-----|---|
|   | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Znajomość zadań wf w pracy dydak.-wych. szkoły  | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Umiejętność doboru celów i zadań w lekcji   | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Umiejętność opracowywania konspektów z uwzględnieniem różnych warunków organizacji lekcji | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Znajomość i rozumienie właściwości psychofizycznych uczniów na danym etapie edukacyjnym   | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Znajomość i umiejętność doboru ćwiczeń ruchowych w lekcji                                 | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Znajomość i umiejętność doboru metod w lekcji   | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Znajomość i umiejętność doboru form lekcji  | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Znajomość i umiejętność pokazu techniki ruchu   | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Znajomość i umiejętność dozowania obciążeń w lekcji                                       | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Znajomość i umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów w lekcji                     | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Umiejętność kierowania grupą ćwiczących   | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Umiejętności metodyczne z gier sportowych   | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Umiejętności metodyczne z gimnastyki  | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| Umiejętności metodyczne z lekkoatletyki   | 2  | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |

- Moje silne strony

.....  
.....

- Moje słabe strony

.....  
.....

Moja propozycja oceny za odbyłą praktykę:

.....

*ocena*

.....

*podpis studenta*

Skala ocen: b. dobry, dobry plus, dobry, dostateczny plus, dostateczny, niedostateczny

**Charakterystyka i ocena pracy studenta  
podczas praktyki pedagogicznej w szkole ponadgimnazjalnej**  
(wypełnia kierownik praktyki – nauczyciel wychowania fizycznego)

| Aspekty przygotowania   | Skala    |       |       |     |      |
|---|----------|-------|-------|-----|------|
|   | b. słabe | słabe | dost. | db. | bdb. |
| Znajomość zadań wf w pracy dydak.-wych. szkoły  | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Umiejętność doboru celów i zadań w lekcji   | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Umiejętność opracowywania konspektów z uwzględnieniem różnych warunków organizacji lekcji | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Znajomość i rozumienie właściwości psychofizycznych uczniów na danym etapie edukacyjnym   | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Znajomość i umiejętność doboru ćwiczeń ruchowych w lekcji                                 | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Znajomość i umiejętność doboru metod w lekcji   | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Znajomość i umiejętność doboru form lekcji  | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Znajomość i umiejętność pokazu techniki ruchu   | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Znajomość i umiejętność dozowania obciążeń w lekcji                                       | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Znajomość i umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów w lekcji                     | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Umiejętność kierowania grupą ćwiczących   | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Umiejętności metodyczne z gier sportowych   | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Umiejętności metodyczne z gimnastyki  | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |
| Umiejętności metodyczne z lekkoatletyki   | 1        | 2     | 3     | 4   | 5    |

- Silne strony studenta

.....  
 .....

- Słabe strony studenta

.....

Ocena za praktykę .....

.....  
*miejsowość, data*

.....  
*podpis kierownika praktyki*

.....  
*potwierdzenie odbycia praktyki  
 podpis i pieczęć dyrektora szkoły*

Skala ocen: b. dobry, dobry plus, dobry, dostateczny plus, dostateczny, niedostateczny

## OCENA KOŃCOWA

(wypełnia opiekun dydaktyczny AWF)

Ocena za praktykę  
(wystawiona przez kierownika praktyki  
– nauczyciela wychowania fizycznego) .....

Samooocena studenta .....

Ocena dokumentacji .....

**Ocena końcowa** .....

.....  
*podpis osoby zaliczającej praktykę*

---

***Uwagi:***