

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE**

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



**DZIENNIK PRAKTYKI
PEDAGOGICZNEJ
(szkoła ponadpodstawowa)**

Imię i nazwisko studenta

Rok studiów Grupa

Studia stacjonarne / niestacjonarne¹

Rok akademicki

Do użytku wewnętrznego

¹ 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, 2018

Praktyka w szkole ponadpodstawowej (uwagi ogólne)

Podstawowym celem praktyki jest zapoznanie studentów ze specyfiką pracy w szkole ponadpodstawowej 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:

- **zapoznanie się z regulaminem praktyk zamieszczonym na stronie wydziału Wychowania Fizycznego w zakładce praktyki/obozy;**
- 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 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 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 sekretariatu: jolanta.wostal@awf.edu.pl (tel. 22 834 76 64)

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

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

Lp.	Data	Klasa /rodzaj zadań	Treść zadań /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 /rodzaj zadań	Treść zadań /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-Paszcuk 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 czasopismach: „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 kierownikiem praktyki napisz, w jaki sposób realizowana jest w szkole edukacja zdrowotna (wymiar godzin, formy realizacji, metody pracy, sposób oceniania itp.)

Zadanie 2

Wymień aktualne rozporządzenia określające zasady bezpieczeństwa i higieny podczas lekcyjnych i pozalekcyjnych zajęć wychowania fizycznego i sportu. Omów szczegółowo zasady bezpieczeństwa dotyczące wyjścia z grupą poza teren szkoły.

Zadanie 3

Dokonaj analizy programu profilaktycznego szkoły. Wymień jakie działania edukacyjne i informacyjne związane z aktywnością fizyczną młodzieży podejmuje szkoła.

Zadanie 4

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

Zadanie 5

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

Zadanie 6

Przeprowadź obserwacje lekcji według załączonych wzorów:

Analiza lekcji obserwowanej nr 1

klasa data

Temat lekcji

Treść lekcji (szczegółowy opis ćwiczeń/zadań ruchowych zgodnie z tokiem lekcji)	Uwagi organizacyjno-metodyczne (wpisz mocne i słabe strony tego, co 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 płć 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 współwiczącego.	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 a) pokaz N-1 pkt., U-1 pkt. b) objaśnienia nauczyciela c) korekta błędów d) zastosowanie ćwiczeń pomocniczych.	0 - 2 0 - 2 0 - 2 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, poznamy 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: **umie, potrafi, wykonuje itd.**
2. Sprawność motoryczna – dotyczą zdolności motorycznych (kondycyjnych, koordynacyjnych, gibkości): **zwiększy, rozwinie, wzmocni, poprawi itd.**
3. Wiadomości – dotyczą taktyki i przepisów: **zna, wie, rozumie itd.**
4. Usamodzielnianie ucznia – dotyczą kształtowania postaw i zachowań: **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.

TOKI LEKCYJNE W RÓŻNYCH TYPACH LEKCJI /modyfikacja R. Czarniecka, A. Zarychta - na podstawie J. Kutzner/

części toku lekcji	gimnastyka	gry zespołowe	lekkoatletyka	plywanie	atletyka terenowa
CZĘŚĆ I – WSTĘPNA 10-15 minut	1. Zbiórka, przywitanie (sprawdzenie obecności), podanie zadań lekcji 2. Ćwiczenia lub zabawa ożywiająca /ew. orientacyjno-porządkowa/	1. Zbiórka, przywitanie (sprawdzenie obecności), podanie zadań lekcji 2. Ćwiczenia lub zabawa ożywiająca /ew. orientacyjno-porządkowa/	1. Zbiórka, przywitanie (sprawdzenie obecności), podanie zadań lekcji 2. Ćwiczenia lub zabawa ożywiająca /ew. orientacyjno-porządkowa/	1. Zbiórka, przywitanie (sprawdzenie obecności), podanie zadań lekcji 2. Ćwiczenia lub zabawa ożywiająca /ew. orientacyjno-porządkowa/	1. Zbiórka, przywitanie (sprawdzenie obecności), podanie zadań lekcji 2. Ćwiczenia lub zabawa ożywiająca /ew. orientacyjno-porządkowa/
	3. Rozgrzewka: Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące ramion, nóg, tułowia – we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia mięśni brzucha, podpory, ćwiczenia równoważne, podskoki (łącznie 15-20 ćwiczeń)	3. Rozgrzewka: ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia – we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia mięśni brzucha, podpory, ćwiczenia równoważne, podskoki (łącznie 15-20 ćwiczeń), najlepiej z przyborem – odpowiednio do gry.	3. Rozgrzewka: – Ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia – we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia mięśni brzucha, podpory, ćwiczenia równoważne, (łącznie 15-20 ćwiczeń) – Przebieżki, przyspieszenia, skipy.	3. Ćwiczenia „suchego” pływania 4. Ćwiczenia oswajające z wodą 5. Leżenie na wodzie /ćwiczenia wypornościowe	3. W czasie dojścia do miejsca zajęć: ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia – we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia mięśni brzucha, podpory, ćwiczenia równoważne, podskoki (łącznie 15-20 ćwiczeń)
CZĘŚĆ II – GŁÓWNA 30-35 minut	1. Ćwiczenia równowagi na przyrządach 2. Zwisy i podpory 3. Ćwiczenia zwinności i gibkości 4. Skoki	1. Zabawa lub gra (<i>najlepiej o charakterze masowym</i>) przygotowująca do realizacji zadania głównego lekcji 2. Ćwiczenia techniczne 3. Ćwiczenia taktyczne 4. Gra /ew. w formie uproszczonej/	1. Ćwiczenia techniki jednej konkurencji a. ... b. ... 2. Ćwiczenia techniki drugiej konkurencji a.... b. ... 3. Ew. dodać rzut	1. Ćwiczenia nóg 2. Ćwiczenia ramion 3. Koordynacja ruchów nóg i ramion 4. Ćwiczenia w nurkowaniu 5. Skoki do wody	Mała zabawa biegowa, ew. pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych. LUB Przeprowadzenie jednej /lub dwu/ gier terenowych i wytypowanie zwycięzcy
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA 3-6 minut	1. Zabawa / ćwiczenia uspokajające 2. Omówienie lekcji, uporządkowanie sali i pożegnanie	1. Zabawa / ćwiczenia uspokajające lub korekcyjne 2. Omówienie lekcji, uporządkowanie sali i pożegnanie	1. Ćwiczenia uspokajające 2. Omówienie lekcji, uporządkowanie sali i pożegnanie	1. Wyjście na brzeg (sprawdzenie obecności) 2. Omówienie lekcji 3. Pożegnanie	1. Omówienie lekcji (zajęć) 2. Powrót do szkoły 3. Pożegnanie

Zadanie 7

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

Uwzględnij toki lekcyjne dla odpowiednich form aktywności fizycznej (s.18)

Scenariusz należy uzupełnić długopisem – nie wolno wklejać gotowych scenariuszy.

Wydrukuj strony w układzie poziomym!!!

SCENARIUSZ LEKCJI nr 1

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 (rodzaj ćwiczeń)	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas/ dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne

--	--	--	--

Uwagi nauczyciela:

ocena lekcji praktykanta:

podpis nauczyciela

SCENARIUSZ LEKCJI nr 2

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 (rodzaj ćwiczeń)	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas/ dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne

--	--	--	--

Uwagi nauczyciela:

ocena lekcji praktykanta:

podpis nauczyciela

SCENARIUSZ LEKCJI nr 3

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 (rodzaj ćwiczeń)	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas/ dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne

--	--	--	--

Uwagi nauczyciela:

ocena lekcji praktykanta:
podpis nauczyciela

SCENARIUSZ LEKCJI nr 4

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 (rodzaj ćwiczeń)	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas/ dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne

--	--	--	--

Uwagi nauczyciela:

ocena lekcji praktykanta:
podpis nauczyciela

Zadanie 8**SCENARIUSZ LEKCJI EGZAMINACYJNEJ**

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 (rodzaj ćwiczeń)	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas/ dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne

--	--	--	--

Uwagi nauczyciela:

.....

Analiza i samoocena lekcji egzaminacyjnej

(wypełnia student)

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

I. Dobór środków, form i metod do realizacji zadań	Samoocena				
	1	2	3	4	5
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 specyficie zajęć (la, 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 ?					
II. Sprawność działania	1	2	3	4	5
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?					
III. Efekty przeprowadzonych zajęć	1	2	3	4	5
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 częściowe	
	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)

Aspekty przygotowania	Skala ocen (zakreśl właściwą)					
	2	3	3,5	4	4,5	5
Znajomość zadań wf w pracy dydaktycznej w szkole	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 ponadpodstawowej
 (wypełnia kierownik praktyki – nauczyciel wychowania fizycznego)

Aspekty przygotowania	Skala				
	b. słabe	słabe	dost.	db.	bdb.
Znajomość zadań wf w pracy dydaktycznej w szkole	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)

Samooceana studenta

Ocena dokumentacji

Ocena końcowa

.....
podpis osoby zaliczającej praktykę

Uwagi: