

Warsztat pracy młodego nauczyciela wychowania fizycznego

Agnieszka Beyer-Michoń

nauczycielka konsultantka ds. wychowania fizycznego
w Zachodniopomorskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli

poprawy efektywności nauczania z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjednie z nową podstawą programową Od Grotoska do Złotówki. CZYLI:
dla przedszkolaków. Senny matematyka Senny matematyka dla przedszkolaków Obserwacje i diagnoza w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w wieku przedszkolnym. Szalenie miłym i III zjednie z nową podstawą programową Od Grotoska do Złotówki. CZYLI:
nauczycieli! Wobec reformy programowej nowo powołany lider Wąw Wykorzystanie metody edukacyjnej wartości dodanej EW do planowania, zarządzenia i realizacji programu wychowania przedszkolnego Rozwoj kompetencji nauczycieli

Nauczyciel wychowania fizycznego

Nauczyciel wychowania fizycznego jest przede wszystkim nauczycielem i wychowawcą, a dopiero w dalszej kolejności specjalistą w swojej dziedzinie. W wychowaniu fizycznym wychowanie i kształcenie splecione są wyjątkowo silnie. Szkolne wychowanie fizyczne to nie tylko formalny przedmiot nauczania, ale przede wszystkim – jak od starożytności bywało – jeden z kluczowych, obok wychowania intelektualnego, moralnego i estetycznego, dział wychowania człowieka. Wyjątkowo też silnie rozchodzą się tu ze sobą ugruntowane społecznie stereotypy ze współczesnymi zadaniami nauczyciela wychowania fizycznego.

Nauczyciel wychowania fizycznego

M. Demel (1973) dostrzega nauczyciela jako światłego doradcę i przyjaciela młodzieży, który uczy teoretycznie i praktycznie, jak żyć zgodnie z normami higieny, jak dzielić czas między pracę i wypoczynek, jak kształtować ciało, doskonalić zdrowie, pielęgnować urodę.

Współczesny nauczyciel musi pełnić w szkole kilka ról zawodowych, które są ze sobą nierozdzielne, należą do nich: rola nauczyciela przedmiotu, członek rady pedagogicznej, wychowawcy i opiekuna oraz pracownika. Nie należy zapominać, że szkoła jako instytucja w określonym stopniu zbiurokratyzowana wymaga od nauczycieli różnych czynności formalnoprawnych, prowadzenia wymaganej dokumentacji szkolnej i pedagogicznej, wystawiania ocen, egzaminowania, protokołowania itp.

Nauczyciel wychowania fizycznego

Są to czynności w swej treści i formie najczęściej administracyjne lub prawno-organizacyjne, a ich niekompetentne realizowanie może grozić skutkami służbowymi lub prawnymi. Okazuje się zwykle, że podczas pierwszej pracy w szkole pojawiają się problemy, o których świeżo upieczony absolwent nie miał wcześniej pojęcia, i o których nie mówiono w czasie studiów. Młodzi nauczyciele uważają często, że ich zadaniem jest uczyć i nie zdają sobie sprawy, że już na początku swojej pracy zostaną „zbombardowani” ogromem dokumentów szkolnych, z którymi nie tylko muszą się zapoznać, ale również je prowadzić.

USTAWY I ROZPORZĄDZENIA:

Ustawa – Karta Nauczyciela z dnia 26.01.1982 r. (Dz.U. Nr 3, poz.19 z 1982 r.; Dz.U. Nr 87, poz.396 z 1996 r.; Dz.U. Nr 56, poz.357 z 1997 r.; Dz.U. Nr 106, poz.668 z 1998 r.; Dz.U. Nr 162, poz.1118 z 1998 r.; Dz.U. Nr 12, poz.136 z 2000 r.; Dz.U. Nr 19, poz.239 z 2000 r.; Dz.U. Nr 22, poz.291 z 2000 r.; Dz.U. Nr 122, poz. 1323 z 2000 r.; Dz.U. Nr 111, poz.1194 z 2001 r.; Dz.U. Nr 128, poz. 1404 z 2001 r.; Dz.U. Nr 144, poz.1615 z 2001 r.; Dz.U. Nr 4, poz.32 z 2002 r.).

Ustawa o systemie oświaty z dnia 07.09.1991 r. (Dz.U. Nr 67, poz.329 z 1996 r.; Dz.U. Nr 106, poz.496 z 1996 r.; Dz.U. Nr 28, poz.153 z 1997 r.; Dz.U. Nr 141, poz.943 z 1997 r.; Dz.U. Nr 117, poz.759 z 1998 r.; Dz.U. Nr 162, poz.1126 z 1998 r.; Dz.U. Nr 12, poz.136 z 2000 r.; Dz.U. Nr 19, poz.239 z 2000 r.; Dz.U. Nr 48, poz.550 z 2000 r.; Dz.U. Nr 104, poz.1104 z 2000 r.; Dz.U. Nr 120, poz.1268 z 2000 r.; Dz.U. Nr 122, poz.1320 z 2000 r.; Dz.U. Nr 111, poz.1194 z 2001 r.; Dz.U. Nr 144, poz.1615 z 2001 r.; Dz.U. Nr 41, poz.362 z 2002 r.).

USTAWY I ROZPORZĄDZENIA

Ustawa o kulturze fizycznej z dnia 18.01.1996 r. (Dz.U. Nr 1, poz.81 z 1996 r.; Dz.U. Nr 1, poz.102 z 2001 r.; Dz.U. Nr 2, poz.4 z 2002; Dz.U. Nr 2, poz.25 z 2002 r.; Dz.U. Nr 4, poz.31 z 2002 r.).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 02.11.2000 r. w sprawie kryteriów i trybu dokonywania oceny pracy nauczyciela, trybu postępowania odwoławczego oraz składu i sposobu powoływania zespołu oceniającego.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21.03.2001 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów, słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 19.02.2002 r. w sprawie sposobu prowadzenia przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz rodzajów tej dokumentacji.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 18.04.2002 r. o zmianie rozporządzenia zmieniającego rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych (Dz.U. Nr 46, poz.431 z 2002 r).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 24.04.2002 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych (Dz.U. Nr 46, poz.433 z 2002 r).

Dokumenty szkolne

Podstawowymi dokumentami szkolnymi, z którymi musi zaznajomić się nauczyciel, są: podstawa programowa dla określonego przedmiotu i etapu edukacyjnego, program nauczania, rozkład materiału lub plan wynikowy, wewnętrzny i przedmiotowy system oceniania, scenariusz lekcji (konspekt), arkusze ocen i najbardziej oczywisty dokument – dziennik szkolny.

Dokumenty szkolne

Najbardziej powszechnym dokumentem szkolnym, funkcjonującym w szkole niemalże od początku jej istnienia, jest dziennik szkolny. To w nim możemy znaleźć podstawowe informacje o uczniach, tematy lekcji, frekwencję i przede wszystkim oceny szkolne. Dziennik szkolny jest niezbędnym dokumentem w pracy nauczyciela, ale systematycznie narastająca ilość obowiązków nauczyciela w procesie wychowania „nowej szkoły” wymaga ustawicznego doskonalenia siebie i warsztatu własnej pracy. Szkolny dziennik internetowy ma za zadanie poprawić komunikację między szkołą a rodzicami. Dzięki dziennikowi internetowemu oceny, uwagi, informacje oraz frekwencja mogą być śledzone przez rodzica na bieżąco.

Nieunikniona konieczność i obowiązek zrealizowania treści podstawy programowej obliguje nauczyciela wychowania fizycznego do gruntownego przemyślenia drogi, którą chce poprowadzić swoich podopiecznych, aby osiągnąć założone cele. Taką drogę wytycza program nauczania, który ma za zadanie ukierunkować działania podejmowane przez nauczyciela w celu realizacji wszystkich założeń zawartych w podstawie programowej. Dlatego też trzeba gruntownie przeanalizować, jakimi kryteriami powinien kierować się pedagog przy wyborze programu.

poprawy efektywności nauczania z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas 1-3 w szkole podstawowej. Zestaw cyfrowych narzędzi w celu przeciwdziałania skutkom pandemii COVID-19. Zestaw narzędzi dla przedszkolaków. Obserwacje i diagnoza w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w wieku przedszkolnym. Zestaw narzędzi dla przedszkolaków. Obserwacje i diagnoza w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w wieku przedszkolnym. Zestaw narzędzi dla przedszkolaków. Obserwacje i diagnoza w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w wieku przedszkolnym. Zestaw narzędzi dla przedszkolaków. Obserwacje i diagnoza w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w wieku przedszkolnym.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami nauczyciel w tym zakresie ma następujące możliwości:

- zaproponować program nauczania opracowany samodzielnie lub we współpracy z innymi nauczycielami,
- zaproponować program opracowany przez innego autora,
- zaproponować program opracowany przez innego autora, w którym to programie nauczyciel wprowadza potrzebne zmiany (np.: ze względu na warunki, zainteresowania uczniów, własne możliwości i umiejętności).



Propozycje programów nauczania:

- Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej – Krzysztof Warchoł
- Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia – Krzysztof Warchoł
- Program nauczania wychowania fizycznego w klasach 4–8 Ruch – zdrowie dla każdego – Stanisław Żołyński
- Program nauczania wychowania fizycznego dla branżowej szkoły I i II stopnia wraz z planami pracy i kryteriami oceniania – Stanisław Żołyński

- Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum i technikum wraz z planami pracy i kryteriami oceniania – Stanisław Żołyński
- Program wychowania fizycznego „MAGIA ZABAWY” – I etap edukacyjny (klasy I–III) – Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech
- Program nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU” – II etap edukacyjny (klasy IV–VIII) – Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech
- Program wychowania fizycznego „MAGIA ZDROWIA” – III etap edukacyjny – Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech

Programy nauczania

Nauczyciel sam dokonuje wyboru programu nauczania dla swego przedmiotu. Wybierając program nauczania, należy wziąć pod uwagę konkretną grupę uczniów, z którymi się będzie pracowało; poznać ich możliwości, potencjał intelektualny, zainteresowania, aspiracje, gdyż celem jest rozwój kompetencji ucznia. Należy również pamiętać, że kreatywny nauczyciel niekoniecznie trzyma się ściśle ram wytyczonych w wybranym programie nauczania. Oczywiście powinien go realizować zgodnie z założeniami – jednak warto, by wprowadzał modyfikacje i innowacje programowe.

Zmiany programu nauczania nie można dokonywać w czasie trwającego roku szkolnego. Jeżeli zaistnieje taka potrzeba, należy zgłosić dyrektorowi taką chęć jeszcze w czerwcu roku poprzedzającego nowy rok szkolny.

Podstawa programowa jest to natomiast akt prawny ogłoszony przez ministerstwo. Zawiera obowiązkowy zestaw treści nauczania na danym etapie edukacyjnym, a także wymienia cele edukacyjne, zadania szkoły oraz umiejętności, jakie powinien opanować uczeń. Wytyczne z podstawy programowej są podstawą do opracowania programów nauczania dla przedmiotów, bloków przedmiotowych, programów wychowawczych.

Jest to podstawowy dokument, który powinien być znany nauczycielowi zanim dokona wyboru programu nauczania i sporządzi plan wynikowy. Dyrektorzy szkoły często wymagają od nauczyciela przedmiotu sporządzenia planu dydaktycznego (nauczania) – rozkładu materiału. Teraz jest dużo łatwiej – wszystko to można znaleźć w Librusie. Kolejnymi bardzo ważnymi dokumentami szkolnymi regulującymi system oceniania i promowania uczniów są: wewnętrzny system oceniania i przedmiotowy system oceniania. Wewnętrzny system oceniania jest dokumentem nadrzędnym wobec przedmiotowego systemu oceniania.

WSO jest opracowany przez nauczycieli danej szkoły i zatwierdzony przez radę pedagogiczną. Stanowi dokument, na podstawie którego nauczyciele opracowują swoje przedmiotowe systemy oceniania. Zapisy w WSO i PSO nie mogą się różnić. Konstruując przedmiotowy system nauczania, nauczyciel bierze pod uwagę: cele oceniania, wybrany program, kryteria i zasady oceniania, metody i narzędzia sprawdzania osiągnięć i postępów, sposób dokumentowania oraz powiadamiania rodziców; zasady poprawiania ocen niedostatecznych, metody ewaluacji. Gdy w szkole funkcjonuje zespół przedmiotowy, jego członkowie mogą opracować wspólny przedmiotowy system oceniania.

poprawy efektywności nauczania. Z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedmiotowy WSO jest opracowywany przez zespół nauczycieli danej szkoły. WSO jest zatwierdzony przez radę pedagogiczną. WSO jest dokumentem, na podstawie którego nauczyciele opracowują swoje przedmiotowe systemy oceniania. Zapisy w WSO i PSO nie mogą się różnić. Konstruując przedmiotowy system nauczania, nauczyciel bierze pod uwagę: cele oceniania, wybrany program, kryteria i zasady oceniania, metody i narzędzia sprawdzania osiągnięć i postępów, sposób dokumentowania oraz powiadamiania rodziców; zasady poprawiania ocen niedostatecznych, metody ewaluacji. Gdy w szkole funkcjonuje zespół przedmiotowy, jego członkowie mogą opracować wspólny przedmiotowy system oceniania.

Ocenianie na lekcji wychowania fizycznego

Powszechnie wiadomo, że najtrudniejszą i najbardziej dyskusyjną kwestią jest sprawiedliwe i adekwatne indywidualne ocenianie – a szczególnie w przedmiocie takim, jak wychowanie fizyczne. Znalezienie „złotego środka” nie jest rzeczą prostą i nie ma na to gotowej recepty. W szkole podstawowej naturalna skłonność do aktywności fizycznej wśród uczniów wymaga od nauczyciela właściwego jej ukierunkowania, a co za tym idzie – trzeba zwrócić szczególną uwagę na to, aby poddając ją ocenie, nie zahamować spontaniczności i nie zniechęcić swoich podopiecznych do lekcji wychowania fizycznego.

Ocenianie na lekcji wychowania fizycznego

Kluczowe wydaje się to, ażeby stosować jak najszerszy wachlarz form i metod oceny ucznia. Takie postępowanie daje każdemu dziecku możliwość odnalezienia swojego „miejsca” na zajęciach. Ma to bardzo duże znaczenie dla uczniów, którzy ze względu na budowę ciała, brak predyspozycji psychoruchowych nie mogą zaprezentować swoich możliwości i umiejętności.

Ocenianie na lekcji wychowania fizycznego

Oczywistym i bezdyskusyjnym faktem jest to, że niedopuszczalne jest, aby zaistniała taka sytuacja, kiedy głównym i najważniejszym kryterium oceny ucznia są wyniki sprawdzianów określonych cech motorycznych, umiejętności technicznych czy też bezduszne porównywanie ich do gotowych tabel. Być może, że jest to dla niektórych najprostsz i najszybszy sposób ustalenia oceny, jednakowoż postępując w ten sposób, pomijamy wiele aspektów mających wpływ na kompletny obraz ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Według Krystyny Klimczyk-Piegyz i Jolanty Szymonek ocena szkolna powinna być:

- obiektywna,
- trafna,
- rzetelna,
- jawna,
- mobilizująca.

Wspieranie efektywności nauczania z wykorzystaniem metod edytoryalnych w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjednoczone z nową podstawą programową. Ocena postępu edukacyjnych zajęć w szkole. Zestawienie metod edytoryalnych w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjednoczone z nową podstawą programową. Ocena postępu edukacyjnych zajęć w szkole.

Wewnątrzszkolne ocenianie w odniesieniu do wychowania fizycznego powinno określać:

- obszary oceniania,
- przedmiot oceny w każdym obszarze (co będzie oceniane?),
- szczegółowe kryteria oceny w każdym obszarze, w tym skalę ocen (jak i kiedy będzie to oceniane?),
- sposób przejścia od ocen bieżących do oceny semestralnej i końcoworocznej.



Np. Maria Skoniecka w programie „Twój wybór – aktywność fizyczna przez całe życie” wyraźnie określa, że przewodnimi kryteriami oceny ucznia z wychowania fizycznego są:

1. Postawy ucznia wobec kultury fizycznej, nastawienie i zachowania ucznia.
2. Opanowanie treści programowych (umiejętności ruchowe, organizacyjne, wiadomości).
3. Aktywność i zaangażowanie ucznia podczas lekcji.
4. Systematyczność pracy ucznia.
5. Frekwencja podczas zajęć.
6. Przynoszenie stroju sportowego. Higiena stroju i higiena osobista.

7. Stan rozwoju fizycznego.
8. Diagnoza poziomu sprawności fizycznej.
9. Postęp osiągnięty przez ucznia w umiejętnościach ruchowych, jak i sprawności fizycznej.
10. Aktywność pozalekcyjna ucznia.
11. Udział w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych i osiągnięte wyniki sportowe.



Dokumentem szczególnie przydatnym dla każdego nauczyciela jest scenariusz lekcji (konspekt). Według MEN-u scenariusz lekcji jest to szczegółowo opracowany plan prowadzenia lekcji zawierający takie elementy, jak: cel ogólny i cele operacyjne lekcji, stosowane środki dydaktyczne, metody i formy pracy oraz określający czas trwania lekcji. Struktura i opis zajęć powinny zawierać wprowadzenie (wstęp), część główną oraz podsumowanie. Przygotowanie przez nauczycieli konspektu lekcji jest szczególnie użyteczne w początkowym okresie pracy, gdyż ułatwia ono swobodne prowadzenie lekcji, nawet jeśli ewentualny stres „przeszkadza nam” w pracy.

Metody i formy prowadzenia zajęć

Warty uwagi jest fakt, że wychowanie fizyczne w opinii uczniów szkoły podstawowej jest uważane za jeden z najważniejszych i najciekawszych przedmiotów w szkole. Jednakże zaobserwować można już pierwsze przypadki niechęci do zajęć ruchowych i nieliczne, ale już występujące próby ich unikania. Dlatego też sposób prowadzenia zajęć wychowania fizycznego jest niezwykle istotny dla właściwego rozwoju ucznia, ponieważ stosowny dobór metod i form prowadzenia zajęć ma kluczowe znaczenie dla rozwinięcia właściwych postaw w stosunku do przedmiotu, co jest fundamentem dla kolejnych etapów edukacyjnych.

Metody i formy prowadzenia zajęć

Prowadząc zajęcia, trzeba nie tylko opierać się na przyjętym do realizacji programie nauczania, ale w szczególności wnikliwie zapoznać się z podstawą programową. Jest to bardzo istotne, ponieważ podział treści szczegółowych na bloki w pewien sposób ułatwia dobór właściwych form i metod do realizacji poszczególnych zagadnień. Każdy z bloków zawiera treści szczegółowe, które przy dokładnym poznaniu realizowane być powinny różnymi metodami, dzięki czemu będzie można w sposób ciekawy i atrakcyjny dla ucznia realizować program nauczania. Nauczyciel, stosując szeroki wachlarz środków dydaktycznych, daje możliwość zaprezentowania swych umiejętności, wiadomości czy zainteresowań każdemu z uczniów.



Wspieranie efektywności nauczania. Zmodyfikowanie metod edukacyjnych w zależności od potrzeb i możliwości nauczycieli. Wskazanie nauczyciela na możliwości i kierunki rozwoju zawodowego. Wskazanie na możliwości i kierunki rozwoju zawodowego nauczyciela. Wskazanie na możliwości i kierunki rozwoju zawodowego nauczyciela. Wskazanie na możliwości i kierunki rozwoju zawodowego nauczyciela.

Metody i formy prowadzenia zajęć

Podział treści nauczania na bloki tematyczne:

- Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
- Aktywność fizyczna
- Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
- Edukacja zdrowotna

Nakierowanie treści programowych na zdrowie.

S. Strzyżewski – jego klasyfikacja metod została oparta na kryteriach psychologiczno-pedagogicznych:

METODY REPRODUKTYWNE (odtwórcze)

- naśladowcza – ścisła
- zadaniowa – ścisła
- programowanego uczenia się

METODY PROAKTYWNE (usamodzielniające)

- zabawowo-naśladowcza
- zabawowo-klasyczna
- bezpośredniej celowości ruchu
- programowanego usprawniania się

METODY KREATYWNE (twórcze)

- ruchowej ekspresji twórczej (Labana, Orffa)
- problemowa.

METODA NAŚLADOWCZO-ŚCISŁA

- Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej w wyniku nakazów i poleceń, ściśle określa zadanie (ćwiczenie), a uczniowie ściśle je odtwarzają, naśladując pokazany (lub opisany) ruch.
- Wierne odtwarzanie jest nagradzane, a odstępstwo karane (najbardziej prymitywny system motywacyjny).

Cechy charakterystyczne:

- Ścisłe odtwarzanie pokazanego wzorca ruchu według formuły S-R.
- Zadanie jest ściśle określone i ma tylko jedno rozwiązanie – takie jakie założył nauczyciel (jedyny decydent).
- Uczeń jest przedmiotem zabiegów dydaktycznych – sterowany przez nauczyciela.
- Za pomocą tej metody można w stosunkowo krótkim czasie uzyskać efekty w nauczaniu.

Zastosowanie: zadania ściśle określone, sytuacje, gdy czynności motywujące N są zbyt słabe albo nie odniosły zamierzonego skutku.

Współpraca z pedagogami i innymi specjalistami w celu podniesienia jakości nauczania. Wskazywanie nauczycielom na ich własne doświadczenia i sukcesy. Wskazywanie na ich własne doświadczenia i sukcesy. Wskazywanie na ich własne doświadczenia i sukcesy.

METODA ZADANIOWO-ŚCISŁA

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej ścistej, w której uczniowie odczuwają potrzebę osiągnięcia ściśle określonego przez nauczyciela celu.

Nauczyciel: uświadamia uczniom stan ich braków lub nieumiejętności, wyzwala w nich chęć zmiany tego stanu rzeczy, opisuje, objaśnia ćwiczenie, podając jednocześnie jego cel i wartości (motywacja), naprowadza, koryguje błędy, zabezpiecza.

poprawy efektywności nauczania z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjednoczone z nową podstawą programową dla przedszkolaków Obserwacje i diagnoza w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w celu przeciwdziałania skutkom ubocznym reformy programowej nowo powołany lider Wzrostu Wykorzystanie metody edukacyjnej wartości EW do planowania, realizacji i oceny

Metody realizacji zadań ruchowych

Uczeń: jest wewnętrznie motywowany, wie, że ma braki i musi je usunąć lub dostrzega wartość ćwiczenia.

Zadania podane przez nauczyciela stają się osobistymi, wewnętrznie akceptowanymi zadaniami uczniów – uczeń staje się podmiotem sytuacji zadaniowej i działa ukierunkowany na osiągnięcie celu – współpraca nauczyciela z uczniami.

Zastosowanie: zadania ściśle określone, raczej trudne i złożone, jak: opanowanie elementarnych technik i taktyk, rozwój konkretnych zdolności motorycznych, wzmocnienie konkretnych grup mięśniowych (raczej dla młodzieży i dorosłych).

POSTAWIENIE UCZNIÓW W SYTUACJI ZADANIOWEJ:

- uświadomienie uczniom stanu ich nieumiejętności czy braków (motywacja wewnętrzna)
- określenie celu i jego wartości (motywacja wew.)
- wewnętrzna akceptacja zadania przez uczniów
- uczeń jest podmiotem sytuacji zadaniowej (chce osiągnąć cel)
- uczniowie osiągają zamierzone umiejętności, nawyki, wiadomości w wyniku świadomego i aktywnego udziału

Metody realizacji zadań ruchowych

- kształtowanie wyobrażenia ruchu
- uczeń opanowuje zadanie poprzez wielokrotne powtórzenia połączone z usuwaniem błędów
- uczeń utrwala i doskonali technikę ruchu przez powtarzanie z jednoczesnym korygowaniem formy ruchu oraz skuteczności działania.

METODA ZABAWOWA-NAŚLADOWCZA

- Stosowana w pracy z dziećmi w młodszym wieku szkolnym jest atrakcyjna, zrozumiała i adekwatna do rozwoju psychicznego małego dziecka (strukturalnie związana z gimnastycznymi formami ruchu).
- Stawianie dzieci w sytuacji zadaniowej – wywołanie określonego myślowego obrazu przedmiotu czy zjawiska, którego istotą jest ruch – naśladowanie go.
- Nie należy poprawiać wykonywanych przez dzieci ćwiczeń, lecz dążyć do poprawy samego ruchu poprzez działanie na wyobraźnię dziecka i odwoływanie się do jego doświadczeń i przeżyć.



poprawy efektywności nauczania. Z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjedynie z nową podstawą programową. Od Grotoska do Złotówki. CZYLI: w wieku przedszkolnym UCZEŃ w klasach I-III zjedynie z nową podstawą programową. Obserwacje i diagnozy w badaniu postępów edukacyjnych dzieci. W celu przeciwdziałania. Zestaw umiejętności dla przedszkolaków. Wskazania nauczyciela. Respektowanie warunków realizacji podstawy programowej wychowania przedszkolnego. Rozwój kompetencji nauczyciela. Wobec reformy programowej nowo powołany lider Wzrostu Wykorzystanie metody edukacyjnej wartości. EW do planowania, zarządzić na rzecz szkoły podstawowej. Zestaw umiejętności dla dzieci przedszkolnych i klas I-III.

- Objasnienie ruchu winno być krótkie, zrozumiałe, obrazowe, na bazie przyswojonych przez dzieci pojęć.

METODA ZABAWOWA-KLASYCZNA

- Źródłem inspiracji aktywności ruchowej ucznia jest fabuła zabawy lub przepis gry.
- Fabuła zabawy steruje działalnością ruchową dziecka i zabawa kończy się na sygnał nauczyciela.
- Gra ruchowa toczy się wg ściśle określonych przepisów, ma charakter współzawodnictwa drużynowego, kończy się w chwili wygrania przez jednostkę lub zespół.

Metody realizacji zadań ruchowych

- Na skuteczność stosowania metod zabawowych ma wpływ: odpowiedni dobór, wybór miejsca, kierowanie grupą, przestrzeganie bezpieczeństwa, właściwe wykorzystanie przyborów i sytuacji wychowawczych, postawa prowadzącego.

METODA BEZPOŚREDNIEJ CELOWOŚCI RUCHU (ZADANIOWA, KTÓREJ PREKURSOREM BYŁ R. CZYŻEWSKI)

- Ćwiczenia te polegają na samodzielnym rozwiązywaniu przez dziecko postawionego zadania.
- Kształtuje to świadomy stosunek do ruchu, pozwala na zrozumienie jego sensu oraz opanowanie najkorzystniejszej formy ruchu.

poprawy efektywności nauczania. Zastosowanie metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zgodnie z nową podstawą programową. Od Grotoska do Złotówki. CZYLI: wieku przedszkolnym UCZĘ w klasach I-III zgodnie z nową podstawą programową. Obserwacje i diagnoza w badaniu postępow edukacyjnych dzieci w celu przeciwdziałania. Zestaw umiejętności dla przedszkolaków. Szanowni nauczyciele! Wobec reformy programowej nowo powołany lider Wąnu Wykorzystanie metody edukacyjnej wartości EW do planowania, realizacji i oceny. EW do planowania, realizacji i oceny. EW do planowania, realizacji i oceny. EW do planowania, realizacji i oceny.

Metody realizacji zadań ruchowych

- Formę tę stosujemy głównie w pracy z dziećmi 9–10-letnimi, lecz może być wprowadzona już wcześniej.
- Jest formą przejściową od ruchów naśladowczo-zabawowych do stosowanych wykonywanych ściśle wg prawideł i z należytą precyzją ruchów gimnastycznych.
- Polega na zestawieniu odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej z podanym ruchem (wyzwolonym) o – z góry zapowiedzianym – celu bezpośrednim.
- Do realizacji celu bezpośredniego należy stosować przybory pomocnicze: piłeczki, krążki, linki, skakanki.

Metody realizacji zadań ruchowych

- Wykonanie przez ucznia celu bezpośredniego spełnia głębsze cele edukacyjne znane tylko nauczycielowi (fizjologiczno-wychowawcze).
- Nie stosujemy pokazu (tylko młodszym dzieciom pomaga nauczyciel w ruchach trudniejszych) – zapobieganie bezmyślnemu wykonywaniu poleceń.

METODY ROZWIJANIA EKSPRESJI RUCHOWEJ – Labana Taniec ekspresyjny



Wzrost kompetencji nauczycieli i uczniów w ramach projektu "Wzrost kompetencji nauczycieli i uczniów" realizowanego przez Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Szczecinie. Projekt sfinansowany ze środków budżetu Państwa.

METODA PROBLEMOWA – NAUCZANIE PROBLEMOWE

Nauczanie problemowe – zespół takich czynności, jak: zorganizowanie sytuacji problemowych, formułowanie problemów, udzielanie uczniom niezbędnej pomocy w rozwiązywaniu ich i sprawdzanie tych rozwiązań oraz kierowanie procesem systematyzowania i utrwalania tak uzyskiwanej wiedzy (Okoń, 1964).

Problem – rodzaj zadania, którego podmiot nie może rozwiązać za pomocą posiadanych wiadomości, umiejętności i nawyków.

METODY INTENSIFYKUJĄCE LEKCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- Tory przeszkód
- Obwodowa
- Stacyjna
- Małych obwodów ćwiczebnych
- Zadań dodatkowych

Wspieranie efektywności nauczania z wykorzystaniem metod edytoryjnych w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas 1-3 w celu podniesienia jakości edukacyjnych zajęć w szkole. Zgodnie z nową podstawą programową Od Grotoska do Złotówki. Czyni

Metoda zadań dodatkowych

- Może być stosowana na wszystkich typach lekcji.
- Polega ona na wprowadzeniu ćwiczeń, których celem jest zmniejszenie momentów przestoju (w kolejce do przyrzędu), zwiększanie intensywności i efektywności zajęć.
- Stosujemy ją każdorazowo po ćwiczeniach zasadniczych (głównych) – ich celem jest angażowanie innych grup mm, niż pracujących w zadaniu głównym.
- Struktura ruchu nie powinna być diametralnie różna niż wprowadzona w zadaniu głównym.

Metody realizacji zadań ruchowych

- Można przydzielić jedno lub więcej zadań dodatkowych w zależności od czasu oczekiwania na kolejne ćwiczenia.
- Ćwiczenia dodatkowe muszą być łatwe, proste i bezpieczne. Mogą one spełniać rolę wyrównawczą lub uzupełniającą w stosunku do głównego zadania lekcji, mogą też mieć charakter odprężających czy też rozwijających zdolności motoryczne (siłę, szybkość, skoczność, zwinność, gibkość, wytrzymałość).
- Mogą występować w formie ćwiczeń wolnych, z przyborem, ze współćwiczącymi, a także na przyrządzie.
- Zasada – wprowadzamy je po objaśnieniu i wykonaniu co najmniej raz zadania głównego.

Metody realizacji zadań ruchowych

- Wykonanie zadań dodatkowych należy poprzedzić demonstracją.
- Liczba zadań dodatkowych może być różna (1–3).
- Podtrzymują aktywność uczniów i zainteresowanie zadaniami lekcji przez zastosowanie przyborów i przyrządów (piłki, szarfy, dętki, krążki, drabinki, ławeczki, skrzynie, kozły, kraty...).
- Dobór ćwiczeń zależy od aktualnych potrzeb, które nauczyciel powinien wnikliwie przemyśleć, gdyż ćwiczenia dodatkowe nie są wcale marginesowe, winny być stosowane świadomie i celowo, często dostosowane do sprawności poszczególnych uczniów.

Metoda obwodowa

- Służy do kształtowania sprawności motorycznej o charakterze wytrzymałościowo-siłowym.
- Polega na kolejnym wykonywaniu różnych dobranych ćwiczeń (indywidualnie) na poszczególnych stanowiskach (8–12), rozmieszczonych na obwodzie koła.
- Rodzaj ćwiczeń, ilość i tempo wykonywania zależą od wieku, płci oraz możliwości ćwiczących (0,5–1 min) – brak przerw wypoczynkowych.

Metody realizacji zadań ruchowych

- Pełny wypoczynek (bierny) po wykonaniu zadań całego obwodu – ponowne wykonanie (3 serie – po każdej wypoczynek).
- Dużą zaletą tej metody jest to, że można ją stosować w każdych warunkach, różnicować zakres i natężenie ćwiczeń i dostosowywać do różnych potrzeb wychowania fizycznego.

Metoda stacyjna

- Stosuje się ją do nauki lub doskonalenia umiejętności ruchowych (także sprawności motorycznej: siła. zd. koord.).
- Polega na ustawieniu stanowisk ćwiczebnych (4–6 stacji), na których uczniowie ćwiczą w zespołach kilkuosobowych; należy uwzględnić płeć i stopień sprawności (4–5 min).
- Umożliwia ona na doskonalenie i indywidualną korektę wielu zróżnicowanych czynności ruchowych w lekcji.
- Stwarza nauczycielowi warunki do skutecznej korekty błędów w trakcie nauki nowych czynności (nauka przebiega na 1 stacji wg ciągu metodycznego).



poprawy efektywności nauczania. Zorganizowanie metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjedynie z nową podstawą programową. Od Grotoska do Złotówki. CZYLI: w wieku przedszkolnym UCZĘCIE. Zestawy mierzonych dla przedszkolaków. Obserwacje i diagnoza w badaniu postępów edukacyjnych dzieci. w celu przeciwdziałania. Zestawy mierzonych dla przedszkolaków. Zestawy mierzonych dla przedszkolaków. Zestawy mierzonych dla przedszkolaków. Zestawy mierzonych dla przedszkolaków.

Metody realizacji zadań ruchowych

- Po wykonaniu ćwiczeń na danej stacji – czynna przerwa wypoczynkowa (ok. 1') – ćwiczenia międzystacyjne (oddechowe, rozluźniające, rozciągające mm, korekcyjne).
- Umożliwia racjonalne wykorzystanie przyrządów i przyborów.
- Zadania należy opisać na tablicach instruktażowych.
- Ponadto jest ona atrakcyjna i powinna być wprowadzana już od najmłodszych lat.



Metoda małych obwodów ćwiczebnych

- Metoda małego obwodu składa się z 3–4 obwodów.
- Strukturę jednego obwodu stanowią 3–4 czynności ruchowe kształtowane wg zasady: od ćwiczenia prostego do coraz trudniejszego.
- Ostatnie ogniwo to konkretne zadanie dydaktyczne.
- Ogniwa od 1 do 3, w każdym obwodzie, stanowią czynności ruchowe będące wszechstronnym przygotowaniem organizmu do zadania w ogniwie ostatnim danego obwodu.



Formy realizacji zadań ruchowych

FORMY PORZĄDKOWE

- ustawienia podstawowe
- ustawienia ćwiczebne
- odliczanie oraz zwroty w miejscu i ruchu

USTAWIENIA PODSTAWOWE

szereg, dwusereg, rząd, dwurząd, szyk marszowy

USTAWIENIA ĆWICZEBNE

luźna gromadka, uliczka, półkole, czworobok, trójkąt, koło
czołem do wewnątrz, koło czołem do zewnątrz, kolumna
ćwiczebna.

Wspieranie efektywności nauczania z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjednoczone w jedną jednostkę dla przedszkolaków. Obserwacje i osiągnięcia w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w celu przeciwdziałania skutkom reformy programowej nowo powołany lider Wdru Wykorzystanie metody edukacyjnej wartości EW do planowania, realizacji na rzecz kompetencji PRZESZKOLNEGO Rozwoju kompetencji wychowania PRZESZKOLNEGO

FORMY PROWADZENIA ZAJĘĆ

- forma frontalna
- forma zajęć w zespołach
- forma zajęć w zespołach z dodatkowymi zadaniami
- forma stacyjna
- forma obwodu ćwiczebnego
- forma indywidualna

Tok lekcji

Tok lekcji

Ramowy schemat lekcji, organizacyjnie podzielony na trzy części:

- Część wstępną – wprowadzającą
- Część główną – zasadniczą
- Część końcową – syntetyzującą

poprawy efektywności nauczania z wykorzystaniem metod edytoryjnych w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas 1-3. Zależy przede wszystkim o jakości kształcenia i doświadczeniach nauczycieli. Zależy przede wszystkim o jakości kształcenia i doświadczeniach nauczycieli. Zależy przede wszystkim o jakości kształcenia i doświadczeniach nauczycieli. Zależy przede wszystkim o jakości kształcenia i doświadczeniach nauczycieli.

poprawę efektywności nauczania. Z wykorzystaniem metod edytorskich w zespołach z rodzicami dzieci prowadzących i klas 1-3 i 4 szkoły podstawowej. Szeregią cyfrowych narzędzi w celu przeciwdziałania. Szeregią mierzonych dla przedszkolaków. Obserwacje i diagnoza w badaniu postępów edukacyjnych dzieci. w wieku przedszkolnym. Uczę w klasach 1-III zgodnie z nową podstawą programową. Od Grośka do Złotówki. CZYLI

Tok lekcji

Struktura każdej lekcji powinna zawierać następujące elementy:

- Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do lekcji;
- Motywacja do udziału w lekcji;
- Rozgrzewka i działanie profilaktyczno-korektywne;
- Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności i rozwoju zdolności twórczych;
- Uspokojenie organizmu;
- Czynności organizacyjne i wychowawcze;
- Nastawienie uczniów do wykonywania zadań ruchowych w czasie pozalekcyjnym.



Część wstępna (10–15 min)

- Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości uczniów do zajęć.
- Nastawienie uczniów do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.
- Przeprowadzenie wszechstronnej rozgrzewki, powodującej rozgrzanie mięśni (zapobieganie urazom, ożywienie fizjologiczne i emocjonalne).



Część główna (25–30 min)

Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności i rozwiązywanie zadań problemowych w zakresie:

- Cech sprawności motorycznej.
- Techniki i taktyki sportowej.
- Współpracy, ochrony i samoochrony podczas działań ruchowych.
- Dokonywania kontroli i oceny własnego rozwoju.
- Sterowania własnym rozwojem fizycznym, motorycznym i osobowościowym.

Część końcowa (3–5 min)

- Uspokojenie organizmu.
- Czynności organizacyjne i wychowawcze związane z zakończeniem lekcji.
- Zachęcenie uczniów do wykonywania samodzielnych zadań ruchowych w czasie pozalekcyjnym.

Tok lekcji

Tok lekcji nie jest układem stałym i niezmiennym, ma znaczenie orientacyjne, pomocnicze dla zachowania właściwej budowy lekcji. Najistotniejsze kryterium w konstrukcji zajęć ruchowych stanowią zasady budowy lekcji:

- Zasada wszechstronności
- Zasada zmienności pracy mięśniowej
- Zasada stopniowego natężenia wysiłku

poprawy efektywności nauczania z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zgodnie z nową podstawą programową. Od Grotoska do Złotówki. CZYLI

Współpraca z rodzicami i klas I-III szkoły podstawowej. Systemy oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

systemie oceniania i oceniania postępów edukacyjnych dzieci w

Lekcja gimnastyki

1. Ćwiczenia kształtujące według Jezierskiego, Szota, Młokosiewicz.
2. Ćwiczenia stosowane: równoważne, zwinnościowe, podpory, zwisy, skoki.
3. Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: układ ćwiczeń wolnych, zwinnościowy tor przeszkód, piramidy dwójkowe i trójkowe.



1. Lekcja gimnastyki – rozpoczynające część główną ćwiczenia kształtujące powinny być oparte o 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.

Lekcja lekkoatletyki

1. Bieg.
2. Skok.
3. Rzut.
4. 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.

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 liczby osób jednocześnie skaczących przez skakankę. Przygotujmy naszych uczniów do takich form lekkoatletycznych, które będą całościową aktywnością.

Lekcja zespołowych gier sportowych

1. Ćwiczenia kształtujące z piłkami.
2. Elementy techniki wykorzystywane w grze.
3. Elementy taktyki gry.
4. Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: gra ruchowa, wyścigi rzędów (z kozłowaniem, prowadzeniem piłki nogą itp.), małe gry, gra szkolna, gra uproszczona, gra właściwa.



3. Lekcja zespołowych gier sportowych – rozpoczęcie części głównej ćwiczeniami z piłkami jest łagodnym przejściem od ćwiczeń kształtujących do ćwiczeń oswajających z piłkami. Pozwalają one na przyzwyczajenie dłoni do piłki, na doskonalenie „czucia piłki”. Zawierać ona powinna elementy techniki i taktyki, a w drugim module 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.



Lekcja gier i zabaw ruchowych

1. Ćwiczenia kształtujące w formie zabawowej dla dzieci młodszych.
2. Zabawy i gry ruchowe orientacyjno-porządkowe, na czworakach, z mocowaniem, bieżne, skoczne, rzutne, kopne (dostosowane do wieku uczniów).
4. Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: gry drużynowe, wyścigi rzędów z przyborami konwencjonalnymi i niekonwencjonalnymi.

4. Lekcja gier i zabaw ruchowych – daje możliwość wskazania, jak bawić się ruchem. Powinna być ona dostosowana do zainteresowań uczniów, np. piątoklasiści w zabawie na czworakach mogą poczuć się jak małe dzieci. 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 uczniów do opanowania różnych umiejętności ruchowych.

Test wysiłkowy Coopera – nieprzerwany 12-minutowy bieg

Cel: określenie maksymalnej wydolności tlenowej (pułap tlenowy VO_{2max})

Test wydolnościowy – próba Harwardzka

Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

Cel: sprawdzian ogólnej kondycji fizycznej dla uczniów

Szybkość – szybki bieg w miejscu przez 10 sekund, z wysokim uniesieniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą.

Skoczność – skok w dal z miejsca. Pomiar własnymi stopami.

Siła ramion – zwis na drążku, ćwiczenia o narastającym stopniu trudności.

Gibkość – skłan tułowia w przód bez zginania kolan.

Siła mięśni brzucha – z leżenia tyłem „nożyce poprzeczne”.

Wytrzymałość – dwa warianty próby:

- Bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę – mierzymy czas biegu;
- Bieg na odległość – mierzymy przebiegnięty dystans.

Test Chromińskiego

Obejmuje trzy próby:

1. Bieg na 60 m ze startu niskiego.
2. Rzut piłką lekarską (3 kg) w tył ponad głową.
3. Bieg na dystansie 600 m (dziewczęta) i 1000 m (chłopcy).

Test sprawności motorycznej wg Ludwika Denisiuka

Siła – rzut piłką lekarską (2 kg) w przód; młodsze dzieci 7–11 lat – piłka 1 kg

Moc – skok dosiężny

Skok w dal z miejsca – pomiar w centymetrach

Szybkość – bieg na 30 m – dzieci 7–9 lat

bieg na 40 m – dzieci 10–11 lat

bieg na 60 m – dla dzieci starszych

Zwinność – bieg z przewrotem i obieganiem

Wytrzymałość – bieg na 300 m

Wytrzymałość – liczba przysiadów z wyrzutem nóg do podporu w czasie 30 sekund dziewczęta i 60 sekund chłopcy.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Składa się z następujących prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości biegowej ze startu wysokiego.
2. Skok w dal z miejsca – próba mocy (siły nóg).
3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:
 - 1000 m – dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat,
 - 800 m – dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat,
 - 600 m – dla dzieci do 12 lat.
4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni.
5. Podciąganie na drążku – próba siły rąk i barków (mężczyźni/chłopcy).

Testy sprawnościowe

Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta ze wszystkich grup wiekowych i chłopcy do lat 11.

6. Bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków.

7. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 sekund – próba siły mięśni brzucha.

8. Skłon tułowia w przód – próba gibkości.

Materiały opracowano na podstawie:

1. Muskieta R.: *Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczyciela wychowania fizycznego.*
2. Berczyński M.: *Aspekty pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkole podstawowej, ORE.*
3. Kielar B.: *Warsztat pracy nauczyciela. Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty.*
4. Strzyżewski S.: *Proces wychowania w kulturze fizycznej, WSiP.*
5. Bronikowski M.: *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole, Oficyna Edukacyjna Wydawnictwa eMPi2 s.c. Poznań.*



6. Maszczak T. (red.): *Edukacja fizyczna w nowej szkole*, Wydawnictwo AWF, Warszawa.
7. Bielski J.: *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Impuls, Kraków.
8. Bronikowski M. (red.): *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, Wydawnictwo eMPI2, Poznań.
9. Jezierski R., Rybicka A.: *Gimnastyka: teoria i metodyka*, AWF, Wrocław.
10. Młokosiewicz H.: *Gimnastyka*, AWF, Poznań.
11. Pańczyk W., Warchoń K.: *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów.

12. Strzyżewski S.: *Metodyka wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa.
13. Szot Z. (red.): *Gimnastyka: poradnik programowo-metodyczny*, AWF, Gdańsk.
14. Umiastowska D.: *Lekcja wychowania fizycznego*, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin.

Dziękuję za uwagę

Agnieszka Beyer-Michon

abeyer-michon@zcdn.edu.pl