

**UNIwersytet Szczeciński
Wydział Kultury Fizycznej i Zdrowia
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej
71-065 Szczecin, Aleja Piastów 40 B, Blok 6
sekcja kształcenia pokój 2, tel. 91 444 27 49**

**DZIENNIK PRAKTYKI DYDAKTYCZNEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ**

(STUDIA STACJONARNE i NIESTACJONARNE PIERWSZEGO STOPNIA)

Pieczętka szkoły

Imię i nazwisko studenta:

.....

Rok akademicki:

Nauczyciel wychowania fizycznego:

.....

Opiekun z ramienia uczelni:

.....

Termin praktyki:

.....

ANALIZA I OCENA DOKUMENTACJI PRAKTYKI DYDAKTYCZNEJ

SPIS TREŚCI

I.PROGRAM PRAKTYKI DYDAKTYCZNEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ	4
REGULAMIN PRAKTYKI DYDAKTYCZNEJ.....	6
POROZUMIENIE MIĘDZY NAUCZYCIELEM–OPIEKUNEM A STUDENTEM	8
II.PLAN PRAKTYKI.....	9
III.HOSPITACJE LEKCJI.....	13
Spis tematów lekcji hospitowanych	13
Protokoły lekcji hospitowanych nr 1 – 15.....	14
IV.SAMODZIELNE PROWADZENIE LEKCJI	44
Spis tematów lekcji prowadzonych przez studenta.....	44
Konspekty samodzielnie prowadzonych lekcji nr 1 - 30	46
V.DOKUMENTACJA UZUPEŁNIAJĄCA	136
Rozmowa z dyrektorem szkoły	136
Poznanie funkcjonowania różnych jednostek organizacyjnych szkoły	137
Dokumentacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego	138
Poznanie zasad realizacji treści programowych wychowania fizycznego	139
Poznanie pracy w Szkolnym (Uczniowskim) Klubie Sportowym.....	140
Hospitacja godziny wychowawczej	148
Konspekty godziny wychowawczej nr 1 – 2.....	150
Ocena poziomu wiedzy ucznia.....	152
Inne zadania realizowane podczas praktyki	156
Indywidualne sprawozdanie do wypełnienia po zakończeniu praktyki przez studenta.....	157
VI.WSKAZÓWKI METODYCZNE DLA STUDENTA.....	159

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

Kierunek: wychowanie fizyczne, specjalność nauczycielska

1. Czas trwania praktyki: **4 TYGODNIE**

Każdego studenta obowiązuje codzienna obecność w szkole co najmniej przez 4 godziny – jest to czas przeznaczony na realizację programu praktyki (hospitacje, prowadzenie lekcji, omawianie poprowadzonych lekcji, przygotowanie lekcji do poprowadzenia, realizacja zadań dodatkowych, udział w innych czynnościach podejmowanych przez nauczyciela, np. dyżury na przerwach, spotkania z rodzicami, udział w radach pedagogicznych za zgodą dyrektora szkoły itp.).

W przypadku zajęć sportowych realizowanych w soboty i umieszczonych w planie praktyki student ma prawo do innego dnia wolnego w tygodniu.

2. Podział godzin:

60 godzin udokumentowanych protokołami hospitacji i samodzielnie prowadzonych lekcji oraz opisem zadań z dokumentacji uzupełniającej, w rozbiciu na -

– **hospitacje lekcji** **15 godzin**

w tym: co najmniej po jednym bloku zajęć w klasie I, II i III

– **prowadzenie lekcji** **30 godzin**

w tym:

3 lekcje gimnastyki,

15 lekcji zespołowych gier sportowych,

5 lekcji gier i zabaw ruchowych,

5 lekcji lekkiej atletyki,

2 lekcje atletyki terenowej.

*Lecje prowadzone są w klasach od I–VIII i powinny dotyczyć wszystkich dyscyplin według obowiązującego toku lekcji. Jeśli szkoła dysponuje pływalnią, to można przeprowadzić **3 lekcje** pływania zmniejszając liczbę lekcji z zespołowych gier sportowych.*

– **inne zadania** **15 godzin**

w tym:

3 godziny – 1 godzina hospitacji i 2 godziny prowadzenia (jedna lekcja o tematyce kultury fizycznej i jedna lekcja poświęcona edukacji zdrowotnej);

4 godziny – opracowanie testu wiadomości z kultury fizycznej dla klas IV–VIII oraz testu wiadomości z edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII; testy przeprowadzamy w dwóch klasach, uzyskane wyniki opracowujemy statystycznie (analiza ilościowa i analiza jakościowa), a wypełnione przez uczniów testy stanowią załącznik do dokumentacji praktyki;

1 godzina hospitacji pozalekcyjnych zajęć w Szkolnym (Uczniowskim) Klubie Sportowym – jeśli taki nie działa w szkole, to zamieniamy tę godzinę na hospitację lekcji wychowania fizycznego;

2 godziny prowadzenia zajęć w Szkolnym (Uczniowskim) Klubie Sportowym - jeśli taki nie działa w szkole, to zamieniamy te godziny na 2 lekcje wychowania fizycznego lub udział w zawodach sportowych, w których uczestniczyć będą uczniowie;

6 godzin przeznaczamy na poznanie organizacji pracy szkoły (rozmowa z dyrektorem szkoły na temat planu dydaktyczno-wychowawczego ze szczególnym uwzględnieniem problematyki kultury fizycznej, funkcjonowanie różnych jednostek organizacyjnych – świetlica szkolna, biblioteka, czytelnia itp.), poznanie dokumentacji pracy nauczyciela wychowania fizycznego (dziennik lekcyjny, zeszyt nauczyciela itp.) oraz analizę hospitowanych i samodzielnie prowadzonych zajęć lekcyjnych.

Informacje dodatkowe:

1. Wszystkich studentów obowiązuje **dostarczenie do Sekcji Kształcenia Wydziału Kultury Fizycznej i Zdrowia planu zajęć w szkole praktyk najpóźniej trzeciego dnia po rozpoczęcia praktyki**. W planie należy zaznaczyć czas zajęć hospitowanych, czas samodzielnie prowadzonych lekcji (z określeniem poziomu klasy, np. 3b) i czas przeznaczony na realizację innych zadań z zakresu dokumentacji uzupełniającej (z określeniem realizowanego zadania).
2. Studenci są zobowiązani do realizowania programu praktyki w klasach I–VIII bez względu na to czy na szczeblu edukacji wczesnoszkolnej (klasy I–III) zajęcia prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego, czy nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej.
3. Jeśli w czasie trwania praktyki odbywać się będą spotkania z rodzicami lub konsultacje prowadzone przez nauczyciela opiekuna lub innego nauczyciela wychowawcy klasy (forma konsultacji może być w kontakcie bezpośrednim lub zdalnym), to student za ich zgodą może w nich uczestniczyć.
4. W czasie trwania praktyki student powinien brać udział w dyżurach podczas przerw międzylekcyjnych w szkole, w uroczystościach szkolnych, w zawodach sportowych oraz innych zadaniach wynikających z organizacji pracy szkoły.
5. **Warunkiem dopuszczenia studenta do prowadzenia lekcji jest jej pisemne przygotowanie**. Konspekt lekcji musi być zatwierdzony przez nauczyciela przed jej poprowadzeniem, a po realizacji lekcja powinna być na bieżąco oceniona. Brak konspektu jest równoznaczny z niedopuszczeniem studenta do prowadzenia lekcji. Brak bieżącej dokumentacji może skutkować zawieszeniem w obowiązkach praktykanta lub niezaliczeniem praktyki.
6. Dokumentacja praktyki jest prowadzona w *Dzienniku praktyki*, który jest do pobrania na stronie Wydziału Kultury Fizycznej i Zdrowia. W ramach dokumentacji uzupełniającej każdego studenta obowiązuje zrealizowanie zadań wymienionych jako „Inne zadania”. Ich wykonanie powinno być **potwierdzone przez nauczyciela, pod kierunkiem którego zostało zrealizowane**.
7. Zestawienie tematów lekcji hospitowanych i samodzielnie prowadzonych z poszczególnych dyscyplin winno znaleźć się w dzienniku praktyki.

Podczas hospitacji lekcji w klasach I–VIII należy uwzględnić podane poniżej cele hospitacji nr 1-15 (kolejność ich wybierania jest dowolna, ale wszystkie muszą być wykorzystane) oraz w każdej lekcji muszą się znaleźć uwagi dotyczące poznania możliwości grupy oraz ocena jej poziomu sprawności fizycznej i umiejętności:

1. Zastosowane przez nauczyciela czynności pedagogiczne w lekcji.
2. Realizacja zasady wszechstronności.
3. Realizacja zasady stopniowania wysiłku.
4. Realizacja zasady zmienności pracy.
5. Zastosowane przez nauczyciela metody nauczania.
6. Zastosowane przez nauczyciela metody przekazywania wiedzy.
7. Zastosowane przez nauczyciela metody kształtowania motoryczności.

8. Zastosowane przez nauczyciela formy prowadzenia zajęć.
9. Zastosowane przez nauczyciela formy ustawienia.
10. Zastosowane przez nauczyciela formy porządkowe i gospodarowanie czasem ćwiczeń.
11. Jakie postawy uczniów kształtował nauczyciel i w jaki sposób?
12. Sposoby komunikowania się nauczyciela z uczniami.
13. Stosowane podczas lekcji zasady bezpieczeństwa ćwiczeń.
14. Wykorzystanie miejsca ćwiczeń i przyborów podczas lekcji.
15. Sposoby oceniania uczniów.

W lekcjach samodzielnie prowadzonych w klasach I–VIII należy uwzględnić poniższe elementy (kolejność ich wybierania jest dowolna, ale wszystkie muszą być zrealizowane):

1. Wykorzystanie w lekcji metody naśladowczej-ściślej.
2. Wykorzystanie w lekcji metody zadaniowej-ściślej.
3. Wykorzystanie w lekcji metody programowanego uczenia się.
4. Wykorzystanie w lekcji metody zabawowo-naśladowczej.
5. Wykorzystanie w lekcji metody zabawowo-klasycznej.
6. Wykorzystanie w lekcji metody bezpośredniej celowości ruchu.
7. Wykorzystanie w lekcji metody programowanego usprawniania się.
8. Wykorzystanie w lekcji metody ruchowej ekspresji twórczej (Orffa, Kniessów lub Labana).
9. Wykorzystanie w lekcji metody problemowej.
10. Wykorzystanie w lekcji formy frontальной prowadzenia zajęć.
11. Wykorzystanie w lekcji formy pracy w zespołach prowadzenia zajęć.
12. Wykorzystanie w lekcji formy pracy w zespołach z zadaniem dodatkowym prowadzenia zajęć.
13. Wykorzystanie w lekcji formy stacyjnej prowadzenia zajęć.
14. Wykorzystanie w lekcji formy obwodu ćwiczebnego prowadzenia zajęć.
15. Wykorzystanie w lekcji formy indywidualnej prowadzenia zajęć.
16. Przeprowadzenie lekcji z przyborami niekonwencjonalnymi w klasie I-III.
17. Przeprowadzenie lekcji z przyborami niekonwencjonalnymi w klasie IV-VI.
18. Przeprowadzenie lekcji z przyborami niekonwencjonalnymi w klasie VII-VIII.
19. Przeprowadzenie lekcji z muzyką w klasach VI-VIII.
20. Przeprowadzenie lekcji z wykorzystaniem ćwiczeń rytmiczno-muzycznych w klasach I-III.
21. Przeprowadzenie lekcji z elementami atletyki terenowej na świeżym powietrzu.
22. Przeprowadzenie lekcji ukierunkowanej na kształtowanie zdolności motorycznych – koordynacja ruchowa w klasie I-III.
23. Przeprowadzenie lekcji ukierunkowanej na kształtowanie zdolności motorycznych – koordynacja ruchowa w klasie IV-VIII.
24. Przeprowadzenie lekcji ukierunkowanej na kształtowanie zdolności motorycznych – szybkość i zwinność w klasie IV-VIII.
25. Przeprowadzenie lekcji gier zespołowych z uwzględnieniem elementów technicznych.
26. Przeprowadzenie lekcji gier zespołowych z uwzględnieniem elementów taktycznych.
27. Wykorzystanie w lekcji elementów edukacji zdrowotnej w klasach IV.
28. Wykorzystanie w lekcji elementów edukacji zdrowotnej w klasach V-VI.
29. Wykorzystanie w lekcji elementów edukacji zdrowotnej w klasach VII-VIII.
30. Wykorzystanie w lekcji dowolnej formy rekreacyjnej (np. ringo, kometka, street-ball, jazda na deskorolce itp.).

REGULAMIN PRAKTYK DYDAKTYCZNYCH DLA STUDENTÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Każdy student zobowiązany jest do realizacji praktyk dydaktycznych objętych wymaganiami programu studiów potrzebnych do uzyskania pełnych kwalifikacji pedagogicznych.
2. Praktyki dydaktyczne są realizowane zgodnie z programem studiów i umieszczone są w planach konkretnych semestrów. Nie ma możliwości zmieniania kolejności zaplanowanych praktyk.
3. Praktyki dydaktyczne są realizowane w wyznaczonych szkołach podstawowych i ponadpodstawowych na terenie Szczecina. Student może odbyć praktykę poza Szczecinem po uzyskaniu zgody prowadzącego zajęcia z dydaktyki przedmiotu w szkole podstawowej lub w szkole ponadpodstawowej (Załącznik nr 1 lub Załącznik nr 2).
4. Opiekunem praktyk dydaktycznych z ramienia szkoły jest wyznaczony przez dyrektora szkoły nauczyciel, a opiekunem z ramienia uczelni - wyznaczony nauczyciel akademicki.
5. Praktyki dydaktyczne dla studentów studiów niestacjonarnych są odpłatne, chyba że zainteresowany student otrzyma pisemną zgodę dyrektora szkoły i wyznaczonego przez niego opiekuna studenta na realizację nieodpłatnej praktyki dydaktycznej (Załącznik 2).
6. Wszyscy studenci w pierwszym tygodniu praktyki są zobowiązani dostarczyć opiekunowi praktyk z ramienia Uczelni harmonogram praktyki w szkole (plan zajęć studenta w szkole). Harmonogram ten powinien być potwierdzony przez dyrektora szkoły i nauczyciela - opiekuna studenta z ramienia szkoły.
7. Student podczas trwania praktyki dydaktycznej w szkole ma obowiązek codziennego uczestniczenia w zajęciach lekcyjnych lub realizacji innych zadań określonych w programie praktyki.
8. Student - praktykant i nauczyciel opiekujący się nim w szkole podpisują porozumienie, które określa obowiązki studenta i nauczyciela podczas trwania praktyki.
9. Każdorazowa nieobecność studenta w szkole, podczas trwania praktyki, powinna być zgłoszona nauczycielowi opiekunowi z ramienia Uczelni.
10. Po zakończeniu praktyki student ma obowiązek w terminie do dwóch tygodni dostarczyć opiekunowi praktyk z ramienia Uczelni pełną dokumentację z praktyk wraz z opinią nauczyciela – opiekuna praktyk z ramienia szkoły.
11. Student, który nie przedstawił wymaganej dokumentacji w wyznaczonym terminie musi powtórzyć praktykę dydaktyczną.
12. Niniejszy regulamin zawarty w dzienniku praktyk powinien być podpisany przez studenta.

Potwierdzam własnoręcznym podpisem
zapoznanie się z powyższym regulaminem
i zobowiązuję się do jego przestrzegania

.....
(czytelny podpis studenta)

POROZUMIENIE
MIĘDZY NAUCZYCIELEM-OPIEKUNEM PRAKTYKI W SZKOLE
A STUDENTEM ODBYWAJĄCYM PRAKTYKĘ DYDAKTYCZNA

Student:

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

Nauczyciel:

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

Podpis studenta:.....

Podpis nauczyciela:.....

.....
miejsowość , data

II.PLAN PRAKTYKI

1 tydzień

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

.....
Podpis nauczyciela opiekuna

2 tydzień

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

.....
Podpis nauczyciela opiekuna

3 tydzień

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

.....
Podpis nauczyciela opiekuna

4 tydzień

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

.....
Podpis nauczyciela opiekuna

III. HOSPITACJE LEKCJI

Spis tematów lekcji hospitowanych

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

Protokoły lekcji hospitowanych nr 1 – 15

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 1

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....
 Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 2

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

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

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

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

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

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

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 3

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

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

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

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

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

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

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 4

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 5

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

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

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

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

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

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

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 6

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 7

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 8

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 9

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

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

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

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

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

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

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 10

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

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

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

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

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

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

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 11

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 12

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 13

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....
 Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 14

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 15

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza lekcji:

Ocena lekcji pod kątem celu hospitacji:

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

Co najbardziej podobało mi się w lekcji:

.....

.....
 Podpis nauczyciela prowadzącego

IV. SAMODZIELNE PROWADZENIE LEKCJI

Spis tematów lekcji prowadzonych przez studenta

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

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

Konspekty samodzielnie prowadzonych lekcji nr 1 - 30

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 1

Temat:.....

Data:..... Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 2

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 3

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 4

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 5

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 6

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 7

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 8

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 9

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 10

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 11

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 12

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 13

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 14

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 15

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 16

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 17

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 18

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 19

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 20

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 21

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 22

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 23

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 24

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 25

Temat:.....

Data:..... Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 26

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 27

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 28

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 29

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR 30

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Klasa: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania lekcji:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o lekcji:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

V. DOKUMENTACJA UZUPEŁNIAJĄCA

Rozmowa z dyrektorem szkoły

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

Potwierdzenie realizacji zadania

.....

(data i podpis)

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

Potwierdzenie realizacji zadania

.....
(data i podpis)

Dokumentacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego

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

Potwierdzenie realizacji zadania

.....
(data i podpis)

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

(jak realizowane są treści programowe w klasach I–III, a jak w klasach IV–VIII?)

Potwierdzenie realizacji zadania

.....
(data i podpis)

Poznanie pracy w Szkolnym (Uczniowskim) Klubie Sportowym

PROTOKÓŁ HOSPITACJI POZALEKCYJNYCH ZAJĘĆ SPORTOWYCH

Cel hospitacji: *Data:*

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

..... *Miejsce:*

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

..... *Liczba ćwiczących:*.....

.....

.....

Prowadzący:

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

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

Analiza zajęć:

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

.....

.....

.....

.....

Ocena poziomu umiejętności uczniów i ich zachowania

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....
Podpis nauczyciela prowadzącego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT POZALEKCYJNYCH ZAJĘĆ SPORTOWYCH NR 1

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Sekcja: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania zajęć:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o zajęciach:

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

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Zatwierdzenie konspektu przed poprowadzeniem lekcji

DATA I PODPIS NAUCZYCIELA

KONSPEKT POZALEKCYJNYCH ZAJĘĆ SPORTOWYCH NR 2

Temat:

Data: Miejsce ćwiczeń:

Sekcja: Płeć ćwiczących: Liczba ćwiczących:

Zadania zajęć:

Umiejętności:

.....

Motoryczność:

.....

Wiadomości:

Postawy:

Przybory i przyrządy:

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

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

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

Opinia nauczyciela o zajęciach:

.....

.....

.....

Ocena:

.....
Podpis nauczyciela hospitującego

Hospitacja godziny wychowawczej

Temat lekcji:

.....

Cel hospitacji: Data:.....

Klasa: Miejsce:

Prowadzący:

Przebieg lekcji	Czas	Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji

Przebieg lekcji	Czas	Uwagi, spostrzeżenia, pytania dotyczące przebiegu lekcji

Analiza lekcji:

Jakie problemy rozwiązywał nauczyciel?

.....

Jakie omawiał sprawy organizacyjne?

.....

Co zwróciło moją szczególną uwagę?

.....

.....
 Podpis nauczyciela prowadzącego

Konspekt godziny wychowawczej nr 1

Temat lekcji:

Cele:

Data:

Klasa: Miejsce:

Wykorzystane metody: Czas trwania:

Czynności nauczyciela	Czas	Czynności uczniów

Ocena i uwagi nauczyciela:

Konspekt godziny wychowawczej nr 2

Temat lekcji:

Cele:

Data:

Klasa: *Miejsce:*

Wykorzystane metody: *Czas trwania:*

Czynności nauczyciela	Czas	Czynności uczniów

Ocena i uwagi nauczyciela:

Ocena poziomu wiedzy ucznia z zakresu kultury fizycznej

(opracowanie statystyczne – analiza ilościowa i analiza jakościowa - testu wiadomości zawierającego treści z kultury fizycznej – minimum 10 pytań)

TEST WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ

Ocena poziomu wiedzy ucznia z zakresu kultury fizycznej

(opracowanie statystyczne – analiza ilościowa i analiza jakościowa - testu wiadomości zawierającego treści z kultury fizycznej – minimum 10 pytań)

ANALIZA STATYSTYCZNA

Ocena poziomu wiedzy ucznia z zakresu edukacji zdrowotnej

(opracowanie statystyczne – analiza ilościowa i analiza jakościowa - testu wiadomości zawierającego treści edukacji zdrowotnej – minimum 10 pytań)

TEST WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Ocena poziomu wiedzy ucznia z zakresu edukacji zdrowotnej

(opracowanie statystyczne – analiza ilościowa i analiza jakościowa - testu wiadomości zawierającego treści edukacji zdrowotnej – minimum 10 pytań)

ANALIZA STATYSTYCZNA

INNE ZADANIA REALIZOWANE W TRAKCIE PRAKTYKI

(opis i potwierdzenie realizacji zadań nieujętych w programie praktyki, np. udział w dyżurach podczas przerw międzylekcyjnych w szkole, w uroczystościach szkolnych, w zawodach sportowych oraz innych zadaniach wynikających z organizacji pracy szkoły)

Potwierdzenie realizacji zadań

.....
(data i podpis opiekuna)

INDYWIDUALNE SPRAWOZDANIE DO WYPEŁNIENIA PO ZAKOŃCZENIU PRAKTYKI PRZEZ STUDENTA

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

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

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

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

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

(proszę wymienić jakie)

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

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

(jakie?)

VI. WSKAZÓWKI METODYCZNE DLA STUDENTA

ZMODYFIKOWANY TOK LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Budowa lekcji wychowania fizycznego

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

Propozycje konstruowania toków lekcyjnych w zależności od dyscypliny sportu

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

Zaproponowane ćwiczenia w poszczególnych dyscyplinach wymagają pewnego komentarza:

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

Nieco inaczej prowadzimy *lekcję atletyki terenowej*. Przy jej przygotowaniu można oprzeć się na następującym toku lekcyjnym:

Część wstępna (10 min)

1. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe
2. Marsz z zapoznaniem zasad ruchu drogowego
3. Gra obserwacyjna

Część główna (25 min)

1. Gra o charakterze podchodów, tropienia, zwiadów
2. Wybrane elementy atletyki terenowej
3. Gra lub ćwiczenie o charakterze orientacji w terenie
4. Kierowany czas wolny albo ćwiczenia indywidualne

Część końcowa (10 min)

1. Marsz połączony z nauką znaków drogowych i zachowania się na drodze
2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe

Opracowała: Danuta Umiastowska