

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

**Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia  
w Białej Podlaskiej**



**DZIENNIK**  
**praktyki pedagogicznej**  
**w szkole ponadpodstawowej**

.....  
imię i nazwisko

Rok studiów: **II**

Rok akademicki: ...../.....

## Obowiązki studentów – praktykantów

Praktyki pedagogiczne mogą odbywać się jedynie na podstawie skierowania i w terminie ustalonym przez Dział Obsługi Studenta.

1. Przełożonym praktykanta jest dyrektor placówki.
2. Program praktyk obejmuje **120** godzin pracy praktykantów w szkole /nie licząc czasu na przygotowanie się do zajęć/.
3. Pierwszy dzień praktyki rozpoczyna się o godz. 8<sup>00</sup>. Studenci przeznaczają go na zgłoszenie się do dyrektora szkoły i kierownika praktyk oraz na sprawy organizacyjne.
4. Wspólnie z kierownikiem praktyki ustalają indywidualny, szczegółowy plan pracy (zapisując go w dzienniku). Planowanie powinno ujmować wszystkie rodzaje zadań przewidzianych programem praktyki. W pierwszym tygodniu, student powinien zrealizować zadania związane z poznaniem szkoły, uczniów oraz warunkami kreowania procesu kształcenia i wychowania danej szkoły.
5. Studenta/tkę obowiązuje:
  - codzienna obecność w szkole, niezależnie od liczby godzin pracy kierownika praktyk i własnych,
  - prowadzenie systematyczne, **na bieżąco** dokumentacji związanej z realizacją programu praktyk (dziennik wypełniamy odręcznie, nie komputerowo),
  - pełna realizacja programu praktyk,
  - podsumowania praktyki po ich zakończeniu,
  - złożenie **dokumentacji** praktyk do Działu Obsługi Studenta w terminie wyznaczonym przez Dziekana WWFiZ /Pismem Okólnym/.

Pod koniec praktyki student zostaje oceniony przez szkołę, opiekuna dydaktycznego i w oparciu o nie, uzyskuje ocenę ostateczną.

**/drukować obustronnie/**

### UWAGA:

Studenta/kę obowiązują dwa terminy składania dokumentacji praktyki:

- I termin – **po tym terminie ocena – 2,0 (ndst)**,
- II termin **poprawkowy – przekroczenie tego terminu skutkuje powtarzaniem praktyki.**

**Dział Obsługi Studenta Filii AWF w Białej Podlaskiej  
pok. 318A, tel. 83 342 88 48**

## Program praktyki pedagogicznej w szkole ponadpodstawowej

Nr	ZADANIA	REALIZACJA
1	Ustalenie planu realizacji programu praktyk - 1 godzina	Zapoznać się z kierownikiem praktyk wyznaczonym przez dyrektora szkoły. Opracowanie indywidualnego planu pracy według kolejności zadań podanych w programie. Wpisać do dziennika. Wysłać skan/zdjęcie na adres <a href="mailto:anna.zielinska@awf.edu.pl">anna.zielinska@awf.edu.pl</a>
2	Zapoznanie się z organizacją szkoły – 5 godz.	Przeprowadzić rozmowę z dyrektorem szkoły i zanotować w dzienniku dane dotyczące: - liczby uczniów, klas, liczby nauczycieli /w tym nauczycieli wychowania fizycznego/ - warunków do realizacji zadań wychowania fizycznego, turystyki i sportu, w tym budżetu godzin szkoły, - form pracy pozalekcyjnej /osiągnięcia, trudności/, - współpraca ze środowiskiem.
3	Zapoznanie się z podstawową dokumentacją szkoły i nauczyciela wychowania fizycznego – 10 godz.	Zapoznać się z podstawową dokumentacją szkoły.
4	Zadania szkoły w zakresie edukacji zdrowotnej – 4 godz.	Zapoznać się z Programem Wychowawczo-Profilaktycznym.
5-6	Zadania szkoły w zakresie wychowania – 4 godz.	Zapoznać się z Programem Wychowawczo-Profilaktycznym.
7	Poznanie struktury społecznej wybranej klasy – 3 godz.	Scharakteryzować strukturę nieformalną wybranej klasy na podstawie testu socjometrycznego.
8	Diagnoza sprawności fizycznej uczniów wybranej klasy – 4 godz.	Przeprowadzić Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.
9	Struktura pozalekcyjnych zajęć o charakterze ruchowym – 3 godz.	Przeprowadzić rozmowę z nauczycielami prowadzącymi pozalekcyjne zajęcia ruchowe o charakterze rekreacyjno-sportowym.
10	Zaplanowanie i przeprowadzenie zawodów sportowych lub imprezy rekreacyjnej/turystycznej – 10 godz.	Przygotować w dzienniku praktyk regulamin zawodów sportowych lub imprezy rekreacyjnej/turystycznej i komunikat z ich przeprowadzenia.
11	Opracowanie planu pracy dydaktyczno-wychowawczej z edukacji fizycznej dla wybranej klasy - 4 godz.	Opracować plan dydaktyczno-wychowawczy z wychowania fizycznego na pierwszy semestr dla wybranej klasy w oparciu o plan kierownika praktyk - nauczyciela wychowania fizycznego.
12	Obserwacja lekcji wychowania fizycznego – 10 godz.	Przeprowadzić obserwacje lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych. Dokonać analizy obserwowanych lekcji.
13	Samodzielne prowadzenie lekcji – 45 godz.	Przeprowadzić 45 lekcji wychowania fizycznego z uwzględnieniem różnorodnych zadań programowych, kompleksowym i pełnym wykorzystaniem metod,

		<p>różnorodnych form aktywności ruchowej /użytecznej, rekreacyjnej, sportowej; przydatnej w „małej” turystyce/ połączonej z muzyką, wykorzystaniem przyborów itd. Zwrócić uwagę na założenia wielostronnego kształcenia i wychowania, stwarzania sytuacji zadaniowych /problemowych/, podejmowania indywidualizacji. Konspekty należy zamieścić w dzienniku praktyk. Każdą prowadzoną lekcję należy omówić z nauczycielem wychowania fizycznego – kierownikiem praktyk.</p>
14	Samodzielne prowadzenie zajęć pozalekcyjnych (rekreacyjnych/sportowych) – 3 godz.	<p>Przeprowadzić zajęcia pozalekcyjne (rekreacyjne/sportowe). Konspekt należy zamieścić w dzienniku praktyk. Przeprowadzoną lekcję należy omówić z nauczycielem wychowania fizycznego – kierownikiem praktyk.</p>
15	Samodzielne prowadzenie lekcji w trudnych warunkach – 3 godz.	<p>Przeprowadzić lekcję w trudnych warunkach. Konspekt należy zamieścić w dzienniku praktyk. Przeprowadzoną lekcję należy omówić z nauczycielem wychowania fizycznego – kierownikiem praktyk.</p>
16	Samodzielne prowadzenie lekcji – tor przeszkód – 3 godz.	<p>Przeprowadzić lekcję z uwzględnieniem toru przeszkód. Konspekt należy zamieścić w dzienniku praktyk. Przeprowadzoną lekcję należy omówić z nauczycielem wychowania fizycznego – kierownikiem praktyk.</p>
17	Samodzielne prowadzenie lekcji – obwód stacyjny – 2 godz.	<p>Przeprowadzić lekcję z uwzględnieniem obwodu stacyjnego. Konspekt należy zamieścić w dzienniku praktyk. Przeprowadzoną lekcję należy omówić z nauczycielem wychowania fizycznego – kierownikiem praktyk.</p>
18	Samodzielne prowadzenie lekcji wychowawczej – 2 godz.	<p>Przeprowadzić lekcję wychowawczą. Konspekt należy zamieścić w dzienniku praktyk. Przeprowadzoną lekcję należy omówić z nauczycielem.</p>
19	Przygotowanie i samodzielne prowadzenie lekcji egzaminacyjnej – 1 godz.	<p>Przeprowadzić lekcję egzaminacyjną. Konspekt należy zamieścić w dzienniku praktyk. Przygotowywaną lekcję należy omówić z nauczycielem wychowania fizycznego – kierownikiem praktyk.</p>
20	Przeprowadzenie czynności promocyjnych dla uczniów klas III-IV – 1 godz.	<p>Zapoznać uczniów z ofertą kształcenia Uczelni. Notatkę z przeprowadzonego spotkania zamieścić w dzienniku praktyk. Uzyskać podpis dyrektora placówki.</p>
21	Podsumowanie praktyk – 2 godz.	<p>W oparciu o zadania programowe, dokonać samooceny praktyki pedagogicznej.</p>

.....  
*pieczęć szkoły*

## **Praktyka pedagogiczna w szkole ponadpodstawowej**

Nr..... imienia .....

w ..... ul. ....

nr tel. ....

Dyrektor Szkoły: .....

Kierownik praktyki - nauczyciel wychowania fizycznego: .....

Uczelniany opiekun praktyki: .....

Termin praktyk: .....

.....  
*podpis studenta*

## Realizacja poszczególnych zadań praktyki

### Zadanie nr 1. Plan realizacji programu praktyki

Lp.	Data	Godziny lekcyjne							
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									

- D - rozmowa z dyrektorem szkoły
- PED - rozmowa z pedagogiem szkolnym (psychologiem)
- O - obserwacje (hospitacje)
- O zp - obserwacje (hospitacje) zajęć pozalekcyjnych
- P - prowadzenie lekcji
- Z.S. - zawody sportowe
- I - inne
- LE - lekcja egzaminacyjna

**Przykładowy zapis**

IVa (cht.)  
O

.....  
*podpis studenta*

.....  
*podpis kierownika praktyki*

.....  
*podpis Dyrektora Szkoły*

**Zadanie nr 2.** Na podstawie dokumentacji szkolnej oraz rozmowy z dyrekcją i nauczycielami wychowania fizycznego zapoznaj się z organizacją szkoły

**Określ źródła (analiza dokumentacji szkolnej, rozmowa z dyrekcją i nauczycielami itp.) z których korzystałeś/aś:**

.....  
.....

1. Informacje ogólne na temat szkoły

- Status szkoły: publiczna  niepubliczna
- Liczba uczniów w szkole:.....
- Liczba oddziałów w szkole:.....
- Klasy sportowe: tak  (profil)..... nie
- Liczba godzin wychowania fizycznego.....
- Liczba nauczycieli pracujących w szkole .....
- w tym nauczycieli wychowania fizycznego.....
- Kwalifikacje nauczycieli wychowania fizycznego:  
mgr wf ..... licencjat wf .....
- inne (jakie?) .....
- Dodatkowe kwalifikacje nauczycieli wychowania fizycznego (lub rodzaj uprawnień) z zakresu:
  - sportu (dyscyplina, rodzaj uprawnień) .....
  - rekreacji ruchowej .....
  - turystyki .....
  - gimnastyki korekcyjnej .....
  - inne .....

2. Obiekty sportowe, którymi dysponuje szkoła:

- hala sportowa
- sala gimnastyczna
- sala sportowa zastępcza
- sala do zajęć korekcyjno-kompensacyjnych
- siłownia
- pływalnia
- boisko lekkoatletyczne z urządzeniami:
  - do skoku w dal
  - bieżnia
- boisko do:
  - piłki nożnej
  - ręcznej
  - siatkowej
  - koszykówki
  - inne (jakie?) .....
- holl

3. Formy realizacji treści z zakresu wychowania fizycznego:

- system klasowo-lekcyjny
- zajęcia fakultatywne
- (jakie? wymień formy).....
- Korzystanie z obiektów sportowych:
  - pozaszkolnych (jakich?) .....

- terenów zielonych miejskich (park, łąka, las) .....
- Ilość klas korzystających w tym samym czasie z jednego obiektu sportowego (np. sali, boiska) .....
- Posiadany sprzęt sportowy:
  - materace, ilość.....
  - sprzęt gimnastyczny (skrzynia , kozioł , odskocznie , równoważnia , drążek , poręcze), inne (jakie?) .....
  - sprzęt lekkoatletyczny.....
  - piłki:
    - nożne
    - siatkowe
    - do koszykówki
    - ręczne
    - lekarskie
    - inne (np. palantowe, do unihokeja, tenisa stołowego i ziemnego) .....
    - słupki i siatka do siatkówki
    - kosze do koszykówki
    - bramki
  - inny sprzęt (jaki?) .....
- szkoła posiada ponadto:
  - szatnie sportowe dla uczniów
  - czynne natryski
  - pokój nauczycieli wychowania fizycznego
  - magazyn sportowy



**Zadanie nr 3. Podstawowa dokumentacja szkoły i nauczyciela wychowania fizycznego.**  
*Zapoznaj się z poniższą dokumentacją:*

***Podstawowa dokumentacja szkoły:***

- Statut
- Program Wychowawczo-Profilaktyczny
- Wewnętrzny System Oceniania

***Dodatkowa dokumentacja szkoły:***

.....  
.....

***Obowiązkowa dokumentacja nauczyciela wychowania fizycznego:***

- Podstawa Programowa
- Program nauczania wychowania fizycznego realizowany w danej szkole
- Szczegółowy plan dydaktyczno-wychowawczy
- Dziennik lekcyjny
- Przedmiotowy System Oceniania z WF
- Ewidencja Sprzętu Sportowego

***Zalecana dokumentacja nauczyciela wychowania fizycznego:***

- Zeszyt pracy nauczyciela
- Regulamin korzystania ze szkolnych obiektów sportowych
- Tygodniowy plan (grafik) wykorzystania szkolnych obiektów sportowych
- Kalendarz imprez sportowo – rekreacyjnych
- Inne, jakie?.....

**Zadanie nr 4.** *Analizując Program Wychowawczo-Profilaktyczny Szkoły określ zadania szkoły i nauczyciela wychowania fizycznego w zakresie realizacji wychowania zdrowotnego uwzględniając:*

- **osoby odpowiedzialne**
- **cele**
- **zadania**
- **treści**
- **formy współpracy**

**Zadanie nr 5.** *Na podstawie Programu Wychowawczo-Profilaktycznego Szkoły określ zadania szkoły w zakresie wychowania*

**Zadanie nr 6. Przeprowadź wywiad z pedagogiem korzystając z poniższego schematu**

Przykładowe formy pomocy psychologiczno – pedagogicznej wynikające ze statutu szkoły

	Tak	Nie
1. Zajęcia integracyjne (realizowane w ramach zajęć w szkole)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Zajęcia profilaktyczne (nikotynizm, alkoholizm, narkomania, HiV i AIDS)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Zajęcia wychowawczo – edukacyjne (m.in. zajęcia z zakresu komunikacji interpersonalnej, rozpoznawania i wyrażania uczuć, tolerancji, agresji, przemocy, konfliktów w grupie i sposobów ich rozwiązywania, radzenia sobie ze stresem, empatii czyli wyzbywania się zachowań egoistycznych, konformizmu i nonkonformizmu, pogłębiania samoświadomości, rozwoju osobistego i poczucia własnej wartości oraz zajęcia związane z wyborem dalszego kształcenia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Specjalistyczne zajęcia (grup. lub indywidualne) o charakterze terapeutycznym	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Porady dla uczniów	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Porady, konsultacje dla rodziców	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Porady i konsultacje dla nauczycieli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Działania na rzecz zorganizowania opieki i pomocy materialnej uczniom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Inne, jakie ? .....		
.....		
.....		

**Zadanie nr 7.** Określ nieformalną strukturę społeczną wybranej klasy. Przeprowadź test socjometryczny i przedstaw wyniki

1. Pytania do testu socjometrycznego:

- *Przedstaw najlepszych kolegów/koleżanki ze swojej klasy (podaj inicjały)*

1..... 2..... 3.....  
(inicjały) (inicjały) (inicjały)

- *Kto najbardziej w sposób koleżeński zachowuje się podczas zajęć?*

1..... 2..... 3.....  
(inicjały) (inicjały) (inicjały)

- *Z kim najchętniej grałbyś w drużynie sportowej?*

1..... 2..... 3.....  
(inicjały) (inicjały) (inicjały)

- *Kto powinien kierować grupą przy rozwiązywaniu zadań?*

1..... 2..... 3.....  
(inicjały) (inicjały) (inicjały)

2. Przedstaw wyniki na socjogramie:

3. Zinterpretuj wyniki

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

**Zadanie nr 8.** *Zdiagnozuj poziom sprawności fizycznej wybranej klasy (I-IV) na podstawie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. W przypadku braku możliwości przeprowadzenia jednej z prób zastąp ją inną, która odnosi się do tej samej zdolności motorycznej*

**Przedstaw wyniki prób w ujęciu tabelarycznym**

**Przedstaw na wykresie średnie wartości poszczególnych prób całej klasy**

**Dokonaj analizy wyników (porównaj z normami ogólnopolskimi)**

**Zadanie nr 9.** *Przedstaw i opisz strukturę pozalekcyjnych zajęć o charakterze ruchowym realizowanych przez wszystkich nauczycieli wychowania fizycznego w szkole*

***Przedstaw i opisz strukturę działania Szkolnego Klubu Sportowego***

- Klub sportowy funkcjonujący w szkole (pełna nazwa):  
.....
- Sekcje funkcjonujące w Szkolnym Klubie Sportowym (Uczniowskim Klubie Sportowym) i ilość członków

.....  
.....



**Zadanie nr 10.** *Przygotuj i przeprowadź zawody sportowe lub imprezę rekreacyjną/turystyczną dla wybranej klasy (klas).  
Opracuj regulamin, komunikat końcowy, oraz opisz przebieg*



**Zadanie nr 11.** *W formie tabelarycznej opracuj szczegółowy plan pracy dydaktyczno-wychowawczej z wychowania fizycznego dla dowolnie wybranej klasy I-IV na pierwszy semestr. Uwzględnij i przedstaw budżet godzin.*

**PLAN**  
**pracy dydaktyczno wychowawczej z wychowania fizycznego**

w roku szkolnym ..... Klasa .....Dz/Ch Semestr .....

Opracowany na podstawie programu: .....  
*(autor, tytuł, miejsce i rok wydania)*

## Zadanie nr 12. Obserwacje lekcji (kl. I-IV)

### Obserwacja nr 1

Data..... Klasa.....D/CH Prowadzący.....

Temat – zadanie główne: .....

Metody realizacji zadań ruchowych: .....

Metody wychowawcze: .....

Metody przekazywania i zdobywania wiadomości: .....

Miejsce ćwiczeń..... Liczba ćwiczących ..... zwolnionych z ćw. ...

Przybory.....Przyrządy....., środki audiowizualne.....

#### **Postawa nauczyciela**

**tak nie**

- Czy podczas lekcji nauczyciel stosował pokaz?
- Czy nauczyciel wykazał się sprawnością osobistą podczas pokazu?
- Czy wykazał się umiejętnością modyfikacji działania w zależności od sytuacji?
- Czy prowadził lekcję w odpowiednim stroju?
- Czy polecenia formułował w sposób zrozumiały, jasny, precyzyjny - dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów?
- Czy nauczyciel dbał o właściwą atmosferę zajęć?
- Czy nauczyciel skutecznie rozwiązywał sytuacje wynikające z nieodpowiedniego zachowania uczniów ?

#### **Postawa uczniów**

- Czy uczniowie byli przygotowani do lekcji (odpowiedni strój) ?
- Czy poziom zdyscyplinowania uczniów nie utrudniał prowadzenia lekcji i realizacji jej zadań?
- Czy uczniowie aktywnie uczestniczyli w lekcji ?
- Czy interakcje nauczyciel – uczeń, uczeń – uczeń, nauczyciel – grupa były wystarczająco poprawne w kontekście realizacji zadań lekcji?
- Czy uczniowie w stopniu podstawowym (dostosowanym do ich możliwości rozwojowych i motorycznych) opanowali nowe umiejętności?

#### **Organizacja zajęć**

- Czy nauczyciel rozpoczął lekcję punktualnie?
- Czy nauczyciel odpowiednio zorganizował grupę?
- Czy nauczyciel motywował uczniów do działania podczas lekcji?
- Czy właściwie stosował formy organizacyjne (podziału uczniów, porządkowe, prowadzenia zajęć)?

- Czy właściwie wykorzystywał przyrządy i przybory (ustawienia i sprzątanie, pobieranie i odkładanie, sposób wykorzystania sprzętu)?
- Czy przestrzegał bezpieczeństwa na lekcji (asekuracja, samoasekuracja)?
- Czy nauczyciel efektywnie wykorzystał czas lekcji?

### ***Poprawność metodyczna lekcji***

- Czy nauczyciel stosował właściwą terminologię ?
- Czy egzekwował poprawność wykonywania ćwiczeń (korekta błędów)?
- Czy stosował zasady dotyczące natężenia wysiłku ucznia na lekcji (tempo, stopniowanie wysiłku, obciążenie, zmienność pracy, czynny wypoczynek?
- Czy układ poszczególnych części lekcji był właściwy (płynność, zwartość, właściwe rozłożenie w czasie)?
- Czy stosowano w lekcji różnorodność form, metod i środków dydaktycznych ?
- Czy widoczne było emocjonalne zaangażowanie uczniów w lekcję?
- Czy uczniowie ćwiczyli z zaangażowaniem, okazując radość z ćwiczeń?
- Czy nauczyciel inspirował uczniów do zachowań koleżeńskich oraz stosowania zasad fair play?

### ***Wynik lekcji:***

- Poziom realizacji zadań dydaktyczno – wychowawczych w lekcji w zakresie:

	całkowicie	częściowo	brak realizacji
- Motoryczności	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Wiadomości	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Umiejętności	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Postawy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Obserwacja nr 2

Data..... Klasa.....D/CH Prowadzący.....

Temat – zadanie główne: .....

Metody realizacji zadań ruchowych: .....

Metody wychowawcze: .....

Metody przekazywania i zdobywania wiadomości: .....

Miejsce ćwiczeń..... Liczba ćwiczących ..... zwolnionych z ćw. ...

Przybory.....Przyrządy....., środki audiowizualne.....

Przebieg – treść lekcji	Uwagi własne studenta

Analiza obserwowanej lekcji:

<i>Postawa nauczyciela</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Postawa uczniów</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Organizacja zajęć</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Poprawność metodyczna lekcji</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Wynik lekcji</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>

(1 – oceniam nisko; 5- oceniam bardzo wysoko)

**Obserwacja nr 3**

Data..... Klasa.....D/CH Prowadzący.....

Temat – zadanie główne: .....

Metody realizacji zadań ruchowych: .....

Metody wychowawcze: .....

Metody przekazywania i zdobywania wiadomości: .....

Miejsce ćwiczeń..... Liczba ćwiczących ..... zwolnionych z ćw. ...

Przybory.....Przyrządy....., środki audiowizualne.....

Przebieg – treść lekcji	Uwagi własne studenta

Analiza obserwowanej lekcji:

*Postawa nauczyciela*                    1        2        3        4        5*Postawa uczniów*                    1        2        3        4        5*Organizacja zajęć*                    1        2        3        4        5*Poprawność metodyczna lekcji*    1        2        3        4        5*Wynik lekcji*                            1        2        3        4        5

(1 – oceniam nisko; 5- oceniam bardzo wysoko)

## Obserwacja nr 4 zajęć pozalekcyjnych

Data..... Prowadzący.....

Temat – zadanie główne: .....

Metody realizacji zadań ruchowych: .....

Metody wychowawcze: .....

Metody przekazywania i zdobywania wiadomości: .....

Miejsce ćwiczeń..... Liczba ćwiczących ..... zwolnionych z ćw. ...

Przybory.....Przyrządy....., środki audiowizualne.....

Przebieg – treść lekcji	Uwagi własne studenta

Analiza obserwowanej lekcji:

<i>Postawa nauczyciela</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Postawa uczniów</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Organizacja zajęć</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Poprawność metodyczna lekcji</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Wynik lekcji</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>

(1 – oceniam nisko; 5- oceniam bardzo wysoko)

### Obserwacja nr 5 z pomiarem efektywnego czasu ćwiczeń

Obserwacja lekcji wychowania fizycznego nr ..... klasa ..... data .....  
 Temat lekcji.....

Prowadzący ..... Cele .....

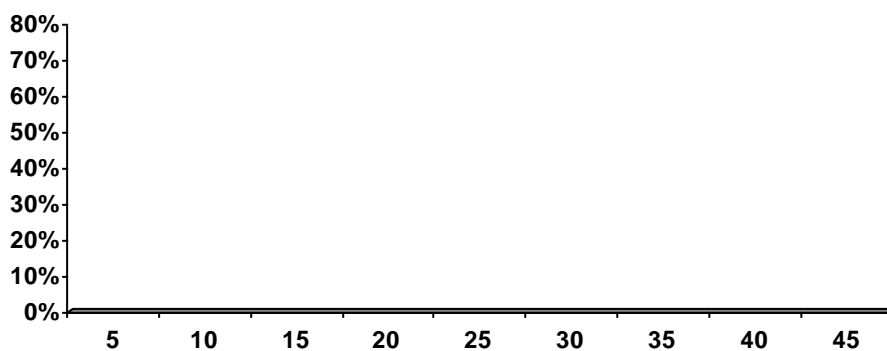
Miejsce ..... Liczba ćwicz. .... nie ćwicz.....

Przybory, przyrządy, środki audiowizualne

Metody:

Czas w min.	Rodzaj ćwiczeń - zadań	Efektywny czas ćwiczeń		Uwagi
		min.	%	
0-5				
5-10				
10-15				
15-20				
20-25				
25-30				
30-35				
35-40				
40-45				
Ogółem:				

#### Przedstaw wyniki na wykresie:



Wykres efektywnego czasu ćwiczeń /histogram, diagram, wykres liniowy do wyboru/.

#### Dokonaj analizy uzyskanych wyników:

.....

.....

.....

.....

.....

## Obserwacja nr 6 lekcji wychowawczej

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

Temat lekcji:

.....  
.....

Miejsce lekcji..... Liczba uczniów .....

Tok lekcyjny – rodzaje zadań	Treść lekcji	Czas	Uwagi organizacyjno- -metodyczne



## RODZAJE TOKÓW LEKCYJNYCH

### TOK OGÓLNY

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania/czas trwania	Opis zadań/ćwiczeń
<p>Część I (wstępna) ok. 10 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czynności organizacyjno-porządkowe</li> <li>2. Przedstawienie tematu i celów lekcji (motywacja do zajęć)</li> <li>3. Zabawa ożywiająca</li> <li>4. Rozgrzewka psychomotoryczna</li> </ol>	
<p>Część II (główna) ok. 20-25 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Realizacja tematu i zadań szczegółowych lekcji</li> </ol>	
<p>Część III (końcowa) ok. 5-10 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Uspokojenie organizmu (fizjologiczne i emocjonalne)</li> <li>7. Czynności organizacyjno-porządkowe</li> <li>8. Czynności w ramach higieny osobistej.</li> </ol>	

*(Strzyżewski, 1996; Bronikowski, 2012, w modyfikacji pracowników Katedry Wychowania Fizycznego i Sportu)*

### TOK LEKCJI Z GIER I ZABAW RUCHOWYCH

Tok lekcyjny	Opis zadań/ćwiczeń
<p>Część I (wstępna)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze</li> <li>ii. Zabawa lub gra o charakterze ożywiającym</li> </ol>	
<p>Część II (główna)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>iii. Zabawa lub gra orientacyjno-porządkowa</li> <li>iv. Zabawa, gra na czworakach lub z mocowaniem (od kl. III)</li> <li>v. Zabawa, gra masowa bieżna lub skoczna</li> <li>vi. Zabawa, gra rzutna lub kopna</li> <li>vii. Zabawa, gra skoczna lub bieżna o mniejszym natężeniu (np. sztafety)</li> </ol>	
<p>Część III (końcowa)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Ćwiczenia korektywne (wyprostne, przeciw płaskostopiu)</li> <li>9. Zabawa uspokajająca</li> <li>10. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe (uporządkowanie miejsca ćwiczeń, podsumowanie zajęć, pożegnanie)</li> </ol>	

*Tok wg Bondarowicza i Staniszewskiego (2015)*

## TOK LEKCJI Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

<b>Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania/czas trwania</b>	<b>Opis zadań/ćwiczeń</b>
<p>Część I (wstępna) ok. 10 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czynności organizacyjno-porządkowe</li> <li>2. Przedstawienie tematu i celów lekcji (motywacja do zajęć)</li> <li>3. Zabawa ożywiająca</li> <li>4. Rozgrzewka psychomotoryczna</li> </ol>	
<p>Część II (główna) ok. 20-25 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Realizacja tematu i zadań szczegółowych lekcji</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia techniczne indywidualne lub z partnerem</li> <li>- ćwiczenia taktyczne</li> <li>- fragmenty gry,</li> <li>- gra uproszczona, szkolna lub właściwa</li> </ul>
<p>Część III (końcowa) ok. 5-10 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Uspokojenie organizmu (fizjologiczne i emocjonalne)</li> <li>7. Czynności organizacyjno-porządkowe</li> <li>8. Czynności w ramach higieny osobistej</li> </ol>	

## TOK LEKCJI Z GIMNASTYKI

<b>Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania/czas trwania</b>	<b>Opis zadań/ćwiczeń</b>
<p>Część I (wstępna) ok. 10 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czynności organizacyjno-porządkowe</li> <li>2. Przedstawienie tematu i celów lekcji (motywacja do zajęć)</li> <li>3. Zabawa ożywiająca</li> <li>4. Rozgrzewka psychomotoryczna</li> </ol>	
<p>Część II (główna) ok. 20-25 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Realizacja tematu i zadań szczegółowych lekcji</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwisy i podpory,</li> <li>- ćwiczenia wolne lub akrobatyczne,</li> <li>- przeskoki i skoki gimnastyczne,</li> <li>- ćwiczenia równoważne</li> </ul>
<p>Część III (końcowa) ok. 5-10 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Uspokojenie organizmu (fizjologiczne i emocjonalne)</li> <li>7. Czynności organizacyjno-porządkowe</li> <li>8. Czynności w ramach higieny osobistej</li> </ol>	

## TOK LEKCJI Z LEKKIEJ ATLETYKI

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania/czas trwania	Opis zadań/ćwiczeń
Część I (wstępna) ok. 10 min. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Czynności organizacyjno-porządkowe</li><li>2. Przedstawienie tematu i celów lekcji (motywacja do zajęć)</li><li>3. Zabawa ożywiająca</li><li>4. Rozgrzewka psychomotoryczna</li></ol>	
Część II (główna) ok. 20-25 min. <ol style="list-style-type: none"><li>5. Realizacja tematu i zadań szczegółowych lekcji</li></ol>	- bieg sprinterski, - rzuty, - skoki, - bieg wytrzymałościowy, marszobieg
Część III (końcowa) ok. 5-10 min. <ol style="list-style-type: none"><li>6. Uspokojenie organizmu (fizjologiczne i emocjonalne)</li><li>7. Czynności organizacyjno-porządkowe</li><li>8. Czynności w ramach higieny osobistej</li></ol>	

**Zadanie nr 13. Samodzielne prowadzenie lekcji**

**Konspekt lekcji nr 1**

(skorzystaj z wybranego toku lekcyjnego - str. 25-27)

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiedomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne

--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

## Konspekt lekcji nr 2

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiadomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne

--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

### Konspekt lekcji nr 3

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiadomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne



--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

## Konspekt lekcji nr 4

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiadomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne

--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

## Konspekt lekcji nr 5

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiadomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne

--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

**Konspekt lekcji nr 6 - zajęcia z zakresu edukacji zdrowotnej, edukacji posturalnej**

(skorzystaj z wybranego toku lekcyjnego - str. 25-27)

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiedomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne

--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

## Konspekt lekcji nr 7 - lekcja w plenerze

(skorzystaj z wybranego toku lekcyjnego - str. 25-27)

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiedomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne



--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

**Konspekt lekcji nr 8 - lekcja relaksacji z wykorzystaniem różnych form i metod niekonwencjonalnych**

(skorzystaj z wybranego toku lekcyjnego - str. 25-27)

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiadomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne

--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

**Konspekt lekcji nr 9 - lekcja z zakresu tanecznych form ruchu**  
**(skorzystaj z wybranego toku lekcyjnego - str. 25-27)**

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiadomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne

--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

**Konspekt lekcji nr 10 - polskie gry regionalne****(skorzystaj z wybranego toku lekcyjnego - str. 25-27)**

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiadomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne

--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

**Zadanie nr 15. Samodzielne prowadzenie lekcji w trudnych warunkach**  
**(skorzystaj z wybranego toku lekcyjnego - str. 25-27)**

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiedomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne



--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

**Zadanie nr 16-17. Samodzielne prowadzenie lekcji z ujętym opisowo i graficznie torem przeszkód lub z dowolnym obwodem stacyjnym (skorzystaj z wybranego toku lekcyjnego - str. 25-27)**

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiadomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

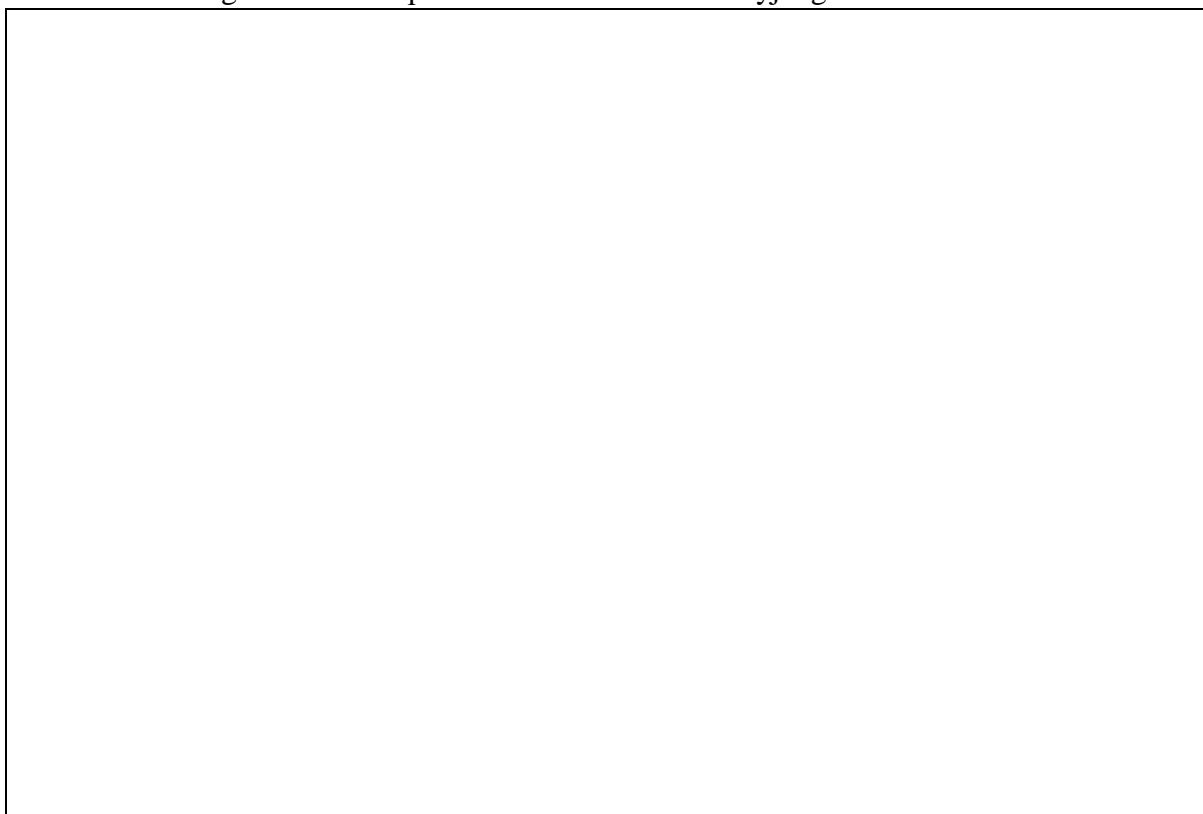
Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne

--	--	--	--	--

Przedstawienie graficzne toru przeszkód lub obwodu stacyjnego



UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

**Zadanie nr 18. Samodzielne prowadzenie lekcji wychowawczej (zasady zdrowego żywienia)**

Klasa ..... data .....

Temat – zadania lekcji:

.....  
.....

Miejsce lekcji..... Liczba uczniów .....

Tok lekcyjny – rodzaje zadań	Treść lekcji		Czas	Uwagi organizacyjno -metodyczne

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:

**Zadanie nr 19. Lekcja egzaminacyjna praktykanta**

**Lekcja powinna być przeprowadzona w obecności opiekuna z ramienia szkoły i dyrektora szkoły oraz opiekuna z ramienia uczelni.**

(skorzystaj z wybranego toku lekcyjnego - str. 25-27)

Data..... Klasa.....D/CH

Temat – zadanie główne: .....

Zadania szczegółowe lekcji w zakresie:

postaw – uczeń.....

umiejętności – uczeń .....

wiadomości – uczeń.....

motoryczności – uczeń.....

Miejsce ..... Liczba ćwiczących ..... nie ćwiczących .....

Przyrządy, przybory .....

środki audiowizualne.....

Tok lekcyjny – rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań /ćwiczeń	Czas/ dozowanie	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiadomości, wychowawcze	Uwagi organizacyjno - metodyczne

--	--	--	--	--

UWAGI NAUCZYCIELA O LEKCJI:.....

UWAGI DYEREKTORA O LEKCJI:.....

UWAGI OPIEKUNA Z RAMIENIA UCZELNI:.....

**Zadanie nr 20.** *Przeprowadzenie czynności promocyjnych dla uczniów klas III -IV – 1 godz.  
(krótka notatka o wykonanych czynnościach, data, klasa).*

**Dyrektor szkoły**

.....  
*podpis i pieczęć*

**Charakterystyka pracy studenta  
w czasie praktyki pedagogicznej w szkole ponadpodstawowej**

.....

*ocena*

**Kierownik praktyki w szkole**

**Dyrektor szkoły**

.....

*podpis*

.....

*podpis i pieczęć*



## Ocena końcowa

Ocena za praktykę (wystawiona przez kierownika praktyki) .....

Samoocena studenta .....

Ocena dokumentacji (wystawiona przez opiekuna dydaktycznego  
z ramienia WWFiZ) .....

**Ocena końcowa** .....

.....  
*data*

.....  
*podpis opiekuna dydaktycznego*