

# 2011



Zeszyt Metodyczny  
Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli  
w Centrum Doskonalenia i Edukacji  
we Włocławku

**Marek Zieliński**

czerwiec 2011

*Centrum Doskonalenia i Edukacji – Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli*

*„Z notatnika eksperta”*

**AWANS ZAWODOWY NAUCZYCIELA WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO**

Marek Zieliński



## Włocławek 2011

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli określa szereg wymagań jakie powinien spełnić, nauczyciel zdobywając kolejne szczeble awansu zawodowego.

Jednym z nich jest:

- umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zapewniający właściwą realizację statutowych zadań szkoły, w której nauczyciel odbywał staż – nauczyciel stażysta,
- umiejętność organizacji i doskonalenia warsztatu pracy, dokonywania ewaluacji własnych działań, a także oceniania ich skuteczności i dokonywania zmian w tych działaniach; w przypadku nauczycieli, o których mowa w art. 1 ust. 1a Karty Nauczyciela - umiejętność samodzielnego opracowania indywidualnych planów pracy z dzieckiem i prowadzenia karty pobytu dziecka oraz aktywnego działania w zespole do spraw okresowej oceny sytuacji wychowanków– nauczyciel kontraktowy,

czy też

- uzyskanie pozytywnych efektów w pracy dydaktycznej, wychowawczej lub opiekuńczej na skutek wdrożenia działań mających na celu doskonalenie pracy własnej i podniesienie jakości pracy szkoły, a w przypadku nauczycieli, o których mowa w art. 9e ust. 1-3 Karty Nauczyciela – uzyskanie pozytywnych efektów w zakresie realizacji zadań odpowiednio na rzecz oświaty, pomocy społecznej lub postępowania w sprawach nieletnich, w związku z zajmowanym stanowiskiem lub pełnioną funkcją – nauczyciel mianowany.

Wiele kontrowersji budzi sposób dokumentowania powyższych wymagań przez poszczególnych nauczycieli.

Zamiarem, a w szczególności może i celem niniejszej publikacji jest przybliżenie tematyki pisania osnowy lekcyjnej, a jednocześnie pomoc w zdobyciu upragnionego awansu zawodowego.

### **OSNOWA LEKCYJNA**

Podstawową formą organizacyjną pracy dydaktyczno - wychowawczej jest lekcja. O prawidłowym układzie poszczególnych zadań lekcji informuje tok lekcyjny, rozumiany jako pewne stałe następstwo zadań pedagogicznych, sprecyzowanych m.in. przez St. Strzyżewskiego<sup>1</sup> w następujący sposób :

1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć.
2. Motywacja do udziału w lekcji.
3. Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka.
4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności i rozwijanie zdolności twórczych.
5. Uspokojenie organizmu.
6. Czynności organizacyjne i wychowawcze.
7. Nastawienie ucznia do wykonywania samodzielnego zadania ruchowego w czasie pozalekcyjnym

---

<sup>1</sup> St. Strzyżewski, Proces kształcenia i Wychowania w Kulturze Fizycznej – WS i P, W – wa 1996r.

Tok lekcji dzieli się na trzy części ( za czym przemawiają względy organizacyjne ) :

I część wstępną / 10-15 min / - pkt. 1,2,3

II część główną / 25-30 min / - pkt. 4

III część końcową / 3-5 min / - pkt. 5,6,7.

Nie jest to jednak kanon obowiązujący, lecz tylko czynnik pomocniczy ułatwiający orientację w budowie lekcji. Efektem omówionych wskazań jest szczegółowy plan i jego opracowanie w postaci osnowy lekcyjnej.

Osnowa lekcyjna jest pisemną formą przygotowania się nauczyciela wychowania fizycznego do lekcji. Oparta na toku lekcyjnym ułatwia nie tylko przeprowadzenie lekcji, ale przede wszystkim zapewnia stabilność i systematyczność pracy, a zatem pozwala osiągnąć lepsze wyniki nauczania.

Osnowa w niniejszej publikacji opracowana została w oparciu o tok lekcyjny<sup>2</sup> szkół eksperymentalnych (L. Denisiuka), który wyraźnie uwypukla w części głównej ćwiczenia kształtujące (A) i ćwiczenia stosowane (B). To wyodrębnienie części głównej A i B pomoże nie tylko w dokładniejszym opracowaniu osnowy, lecz „zmusi” niejako do wyróżnienia ćwiczeń kształtujących.

#### TOK LEKCYJNY W SZKOŁACH EKSPERYMENTALNYCH

Części toku lekcyjnego	Rodzaje ćwiczeń i kolejność w uszeregowaniu	Uwagi
Część I wstępna ( 3 – 5 min. )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenie ożywiające ( zabawa )</li> <li>2. Ćwiczenie porządkowe, kolumna ćwiczebna ( powitanie, podanie celu lekcji ).</li> </ol>	
Część II główna ( 25 – 35 min. )	<p>A. Ćwiczenia kształtujące ( 10 – 15 min. )</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenie rąk</li> <li>2. Ćwiczenie nóg</li> <li>3. Ćwiczenie szyi</li> <li>4. Ćwiczenie tułowia w wielu płaszczyznach</li> <li>5. Podskoki ( przygotowanie do skoków )</li> <li>6. Ćwiczenia równoważne bez przyrządów</li> </ol> <p>B. Ćwiczenia stosowane ( 15 – 20 min min. )</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia równoważne na przyrządach</li> <li>2. Ćwiczenia zwinności ( przewroty, stanie na RR itp. )</li> <li>3. Zwisy, podpory</li> <li>4. Gra ( bieżna lub rzutna ), tory przeszkód, elementy sportowe, walka</li> <li>5. Skoki – wolne strumieniem</li> </ol>	<p>Ćw. przygotowujące całe ciało, przygotowujące elementy techniczne występujące w części A.</p> <p>W sportach: Technika poszczególnych dyscyplin sportowych; w grach technika i taktyka gry, gra szkolna</p>

<sup>2</sup> Materiały do ćwiczeń z metodyki WF, Wydawnictwo „ Sport i Turystyka” 1968

	mieszane	
Część III końcowa ( 2 – 5 min. )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenie uspokajające ( chód, marsz, ew. marsz ze śpiewem, zabawa lub ćwiczenie w formie zabawowej )</li> <li>2. Ćwiczenie wyprostne ( korektywne )</li> <li>3. Omówienie lekcji, pożegnanie</li> </ol>	

### **KOLEJNOŚĆ CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA PRZY OPRACOWANIU OSNOWY LEKCYJNEJ.**

- I. Znajomość programu nauczania dla danej klasy
- II. Charakterystyka klasy czy zespołu, z którym prowadzimy zajęcia:  
rozwój fizyczny i umysłowy, zdrowotność, sprawność ruchowa, dyscyplina, postawa, zainteresowanie, ilość, pleć
- III. Analiza warunków, w których odbędzie się lekcja
  - Ustalenie miejsca: sala gimnastyczna, boisko itp.
  - Posiadany sprzęt, przybory
  - Czas trwania lekcji
- IV. Opracowanie - części II B lekcji.
  1. Wybór zadań dydaktycznych lekcji: zadania głównego i dodatkowych
  2. Analiza zadania wewnętrzna i zewnętrzna
  3. Wybór ćwiczeń kształtujących, przygotowujących do zadań lekcji
  4. Wybór pozostałych ćwiczeń stosowanych
  5. Wybór metod nauczania
  6. Wybór form nauczania
  7. Wybór ćwiczeń metodycznych przygotowujących do zadania głównego lekcji oraz pozostałych ćwiczeń stosowanych
  8. Sposób nauczania i doskonalenia poprzez stosowanie pokazu, objaśnienia, filmu, video, plansz itp.
  9. Sposoby organizacji pracy na lekcji
  10. Organizacja ustawienia nauczyciela i uczniów, sprzętu itp.
- V. Opracowanie - części II A lekcji
  1. Dobór ćwiczeń kształtujących wg toku lekcji [ ćwiczenia przygotowujące do zadań dydaktycznych i pozostałych ćwiczeń stosowanych ]
  2. Ćwiczenie kształtujące prawidłową postawę ucznia [ uwzględnienie zmienności pracy mięśniowej, zapewnienie wszechstronności, ćwiczenia z przyborem, ze współwiczającym, zastosowanie właściwych urozmaiconych pozycji wyjściowych ]

3. Wybór organizacji tej części lekcji [ operowanie przyborami, wybór odpowiedniej metody i formy, oraz sposobu organizacji pracy na lekcji i gry ruchowej ]
- VI. Opracowanie - części III końcowej
  1. Wybór ćwiczeń uspokajających, rozluźniających, korektywnych
  2. Ustawienie końcowe klasy
  3. Omówienie, podsumowanie lekcji – realizacji zadań
  4. Pożegnanie
- VII. Opracowanie - części I wstępnej
  1. Zbiórka, raport, powitanie
  2. Podanie zadań dydaktycznych lekcji
  3. Pokaz i objaśnienie zadań lekcji przez nauczyciela
  4. Wybór zabawy ożywiającej lub dyscyplinującej
- VIII. Wybór celu zdrowotnego, kształtującego, wychowawczego
- IX. Wybór wiadomości do realizacji lekcji
- X. Wykaz wszystkich przyrządów, przyborów, sprzętu

## W Y B R A N E    Z A D A N I A

Opracowanie lekcji zacząć należy od wyboru zadań z rozkładu materiału nauczania / przeważnie są to dwa zadania: jedno główne – do nauczenia, drugie – dodatkowe o charakterze doskonalenia zadania z poprzedniej lekcji lub nowe ćwiczenie o mniejszym stopniu trudności /.

**Zadanie główne** ( ćw. zwinności ): Na materacu, z siadu prostego skłon w przód i przewrót w tył do klęku podpartego.

**Zadanie dodatkowe** (skoki) : Doskonalenie przeskoku zawrotnego przez ławeczkę, ze zwróceniem uwagi na odbicie obunóż i przenoszenie złączonych nóg nad przyrządem.

**Analiza zewnętrzna** - w siadzie prostym skłon T w przód, po czym toczenie się w tył na grzbiecie, odepchnięcie się dłońmi od podłoża z równoczesnym, szybkim przeniesieniem NN za głowę i poprzez dotknięcie stopami i kolanami podłoża przyjęcie pozycji w klęku podpartym

**Analiza wewnętrzna** (uświadomienie sobie, jakie zespoły mięśni są najbardziej zaangażowane przy wykonywaniu przewrotu w tył ) – mięśnie ramion i dłoni, pasa barkowego wraz z szyją, grzbietu, mięśni brzucha i nóg.

Po przeprowadzeniu analiz wypisuje się te ćwiczenia kształtujące, które najskuteczniej przygotowują elementy zadania głównego np.:

### 1. Skłony T w przód ( płaszczyzna strzałkowa ):

- w staniu rozkrocznym skłony T w przód, z pogłębieniem;
- w siadzie skrzyżnym skłon T w przód z dotknięciem głową podłogi;
- w siadzie prostym, o NN złączonych, skłon T w przód z dotknięciem dłońmi stóp;
- w siadzie rozkrocznym skłon T w przód z pogłębieniem

**2. Ćwiczenia T, uczące przetoczenia się na grzbiecie i nakrywania NN, tzn. ćwiczenia mm. brzucha ( można też do nich dodać prawidłowe ułożenie dłoni, potrzebne przy wykonaniu przewrotu w tył )**

- z siadu skrzyżnego, z chwytem za stopy, przejście do leżenia tyłem i powrót ( „ kołyska „ );
- z siadu skulonego, chwytem pod kolanami, szybkie przetoczenie się na plecy i powrót do pozycji wyjściowej ( „ lalka z ołowianą podstawą ” );
- z siadu, leżenie przewrotne ( „ nakryj się nogami ” );
- j.w., ale z prawidłowym ułożeniem dłoni kciukami koło uszu;
- w leżeniu tyłem przeniesienie NN, w lekkim rozkroku, za głowę i dotknięcie kolanami podłogi ( z prawidłowym ułożeniem dłoni );

**3. Podskoki, doskonalące odbicie obunóż od podłoża, potrzebne przy przeskoku zawrotnym ( zadanie dodatkowe ), np.:**

- przeskoki obunóż przez przybór, z miejsca i w biegu;
- dwa podskoki obunóż w miejscu, trzeci, silniejszy, naskok z podkurczeniem nóg przed sobą ( może być przeskok przez przybór );
- dwa kroki marszu, naskok obunóż i wyskok w górę;
- przeskoki obunóż, bokiem, przez przybór leżący na ziemi

***Przystępując do układania osnowy, należy zacząć od:***

*1. Fragmentu części głównej lekcji, który obejmuje ćwiczenia stosowane (oznaczony literą B). Wiadomo już jakie będzie ćwiczenie zwinności oraz skoki, resztę ćwiczeń trzeba dobrać z programu nauczania.*

**II. Część główna B – ćwiczenia stosowane**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Zabawa bieżna                                 | „ Rybacy na jezioro ”.  |
| 2. Ćw. zwinności<br>( zadanie główne )           | Na materacu, z siadu prostego, skłon w przód i przewrót w tył do klęku podpartego.  |
| 3. Ćw. równoważne<br>na przyrządzie              | Przejście równoważne po odwróconej listwie ławeczki, z podrzucaniem i chwytem piłeczki; na końcu ławeczki zeskok do półprzysiadu. |
| 4. Skoki<br>( zadania dodatkowe )                | Z odbicia obunóż przeskoki zawrotne o nogach złączonych ( wzdłuż ławeczki ).  |
| 5. Zwisy i podpory<br>( ćw. zastępujące podpór ) | Na ławeczce, w leżeniu przodem, przeciąganie się wzdłuż ławeczki z przechwytem krawędzi rękami.                                   |
| 6. Gra rzutna                                    | Dowolna gra rzutna  |

**Wyjaśnienie:** zabawa bieżna na początku ćwiczeń stosowanych ma za zadanie odprężyć ćwiczące po kilkunastu minutach skoncentrowania uwagi podczas wykonywania.

## 2. Fragmentu części głównej, oznaczony literą A.

### II. Część główna A – ćwiczenia kształtujące ( przybór – kółko o średnicy 30 cm )

1. Ćw. RR                      Klęk obunóż, kółko w lewej ręce - 3 krążenia lewym ramieniem przodem, górą w tył, podanie dołem do drugiej ręki; to samo prawym ramieniem.
2. Ćw. RR i NN                Siad prosty, kółko w lewej ręce – ugięcie nóg do siadu skulonego, po czym powrót do pozycji wyjściowej, następnie wznos ramion bokiem w górę, z równoczesnym przechwytem kółka; opuszczenie ramion w dół.
3. Ćw. T w  
płaszczyźnie  
strzałkowej                      Siad rozkroczny – skłony T w przód z pogłębieniem ( „sięgnij kółkiem jak najdalej” )
4. Ćw. NN                      Obchodzenie kółka w przysiadzie w jedną i drugą stronę, następnie, w staniu luźne podskoki.
5. Ćw. T w  
płaszczyźnie  
czołowej                      Klęk jednonóż na lewej nodze, prawa noga w bok, lewa ręka na biodrze, prawa, prawa z kółkiem wzdłuż nogi – skłon tułowia w prawo, z pogłębieniem; to samo w stronę przeciwną.
6. Ćw. RR i NN  
łącznie                      Przysiad podparty, stopy w kółeczku – podskok w lewo ( „wyskocz z kółeczka, nie odrywając ramion od podłogi” ) następnie powrót do kółeczka; to samo w przeciwną stronę.
7. Ćw. mm  
brzucha                      Siad prosty, wsunięcie kółka między stopy – szybkie przejście do leżenia przewrotnego ( „stopami połóż kółko za głowę” ) z prawidłowym ułożeniem dłoni do przewrotu w tył.
8. Ćw. RR i NN  
łącznie                      W staniu, ramiona wzniesione w przód, skośnie w dół – wymach prostej nogi w stronę kółka, trzymanego oburącz ( „ dotknij stopą kółka” ).
9. Ćw. w płaszcz.                Postawa rozkroczna, kółko w lewej dłoni – skrętoskłon w lewo z podaniem kółka między nogami do przodu, chwyt kółka ręką prawą, wyprost tułowia; to samo w stronę przeciwną.
10. Ćw. równoważne              Stanie jednonóż, obracanie kółka na stopie uniesionej w górę ( „ hula-hop na stopie” ); to samo noga przeciwną.
11. Podskoki                      Postawa zasadnicza, kółko leży przed ćwiczącą – dwa podskoki obunóż w miejscu, trzeci przeskok o nogach złączonych ponad kółkiem i podskok z półobrotem

### 3. Fragmentu części III – końcowej.

1. Elementy  
Krakowiaka Parami przodem do siebie, chwyt taneczny krakowiakowy.  
  
Takty  
1 - 6 6 cwałów krakowiaka bokiem;  
7 zeskok obunóż o kolanach ugiętych;  
8 wyprost kolan;  
1 - 4 obroty podskokami zmiennymi ( ustawienie : prawym bokiem do siebie, objąć się w pasie prawymi rękoma. Lewe ręce podnieść w górę w skos;  
5 - 7 6 kroków marszu w pierwszym chwycie tanecznym ( zaczynają nogi zewnętrzne );  
8 3 przytupnięcia.  
  
2. Omówienie lekcji  
3. Pożegnanie

### 4. Fragmentu części I - wstępnej

1. Czynności porządkowe Zbiórka, raport, przywitanie, podanie zadań lekcji.
2. Zabawa orientacyjno - porządkowa „piłka wwyż” Ustawienie w kole, z chwytem za ręce – ćwiczące posuwają się podskokami w prawo po obwodzie koła – prowadząca, z piłką, w środku. Na podrzucenie piłki w górę ćwiczące przerywają podskoki i przyjmują wcześniej zapowiedziane postawy:  
podrzucenie piłki – stanie na jednej nodze;  
podrzucenie piłki i klaśnięcie – przysiad podparty;  
podrzucenie piłki i 2 klaśnięcia – leżenie przodem

**Uwaga !!** Jest to ostatni etap pracy nad osnową. Należy jeszcze przemyśleć organizację lekcji, rozkazownictwo, ustalić przybory i przyrządy.

## P O D S U M O W A N I E

Proces wychowania fizycznego spełnia swoje funkcje zdrowotno – rozwojowe, kształcące i wychowawcze jeżeli są respektowane podstawowe reguły istniejące w strukturze lekcji <sup>3</sup>.

1. Stopniowanie wysiłku ( krzywa natężenia )
2. Zmienność pracy mięśniowej
3. Wszechstronność pracy

Biorąc powyższe ustalenia, struktura osnowy może wyglądać tak, jak pokazano w tabeli 1.

**Tabela 1.** Struktura formalna osnowy dla cyklu lekcji wychowania fizycznego to :

Osnowa nr. ....  
Klasa ( wiek )  
Liczba uczniów

---

<sup>3</sup> St. Strzyżewski, Proces kształcenia i Wychowania w Kulturze Fizycznej – WS i P, W – wa 1996r.

Temat cyklu :

Cele podstawowe w zakresie:

- -umiejętności
- motoryczności
- wiadomości
- wychowania

Warunki ( miejsce zajęć, sprzęt, przybory, .....)

Tok lekcji	Zadania	Uwagi org. - met.

Schemat ten jest najprostszy z możliwych ujęć ww. problemu i przedstawiony został w sposób tradycyjny.

Bardziej szczegółową formą ( proponowaną dla studentów i początkujących nauczycieli ) jest konspekt pojedynczej lekcji, gdzie struktura powinna być bardziej rozbudowana. / Tabela 2 /

**Tabela 2.** Struktura formalna toku lekcji dla praktykantów

Tok lekcji	Zadania	Środki dydak.	Metody	Uwagi org.- met.

Należałoby tu nadmienić, iż pomiędzy konspektem pojedynczej lekcji, a konspektem lekcji będącej ogniwem osnowy jest zasadnicza różnica. Konspekt będący ogniwem osnowy jest wypisem istotnych zamierzonych zmian danej lekcji w stosunku do poprzedniej lekcji, której podstawą była osnowa.

Lekcje, w zależności od treści zadań, mogą mieć różny charakter, typowy dla danej dyscypliny sportowej np.; pływania, gier zespołowych czy lekkiej atletyki.

Wszystkie typy lekcji mają jednak podobne zadania w części wstępnej i końcowej.

W każdej lekcji określonego typu występują odpowiednie zadania i rodzaje ćwiczeń.

Duża dowolność oraz mnogość stosowanych w metodyce wychowania fizycznego form i metod sprawiła, że w praktyce szkolnej stosowane są różnorodne konstrukcje osnów lekcyjnych. Do najczęściej publikowanych w literaturze specjalistycznej należą następujące schematy <sup>4</sup> ( Tabele 3,4,5,6, 7, 8, 9 ) :

**Tabela 3.**

Zadania szczegółowe:

Sprzęt:

Kolejność i rodzaj zajęć	Treści metodyczne	Organizacja zajęć	Zadania nauczyciela	Uwagi

<sup>4</sup> J. Barankiewicz, Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego, WOM, Kalisz 1992 r  
Biuletyn Przedmiotowy nauczycieli wychowania fizycznego, K-PCEN Toruń 2000 r.

**Tabela 4.**

Zadania główne:

Zadania szczegółowe: motoryczność

umiejętności  
wiadomości

Przybory:

Czas realizacji zadania	Zadania nauczyciela	Zadania ucznia	Czynności wielozadaniowe w jednostce metodycznej	Uwagi

**Tabela 5.**

Zadania główne:

Miejsce zajęć:

Pomoce:

Liczba uczniów:

Lp.	Zadania główne	Zadania dla uczniów	Zadania dla nauczyciela	Rozwiązania organizacyjno – metodyczne	Uwagi

**Tabela 6.**

Temat :

Zadania : umiejętności

sprawność

wiadomości

Metody :

Warunki :

Czas trwania :

Część toku	Tok lekcji	Zadania	Środki dydaktyczne	Metody	Czas	Czynności organizacyjno - metodyczne

**Tabela 7.**

Zadania główne :

Zadania uzupełniające :

Umiejętności :

Wiadomości :

Zadania	Uwagi organizacyjno – metodyczne	Metody	Dozowanie

Najbardziej przydatną i pełną formą konstrukcji osnowy z wychowania fizycznego będzie poniższy wzór:

**Tabela 8.**

Zadanie główne z :

- motoryczności lub umiejętności :

Data :

- wiadomości

Liczba ćwiczących :

Cel zdrowotny :

Miejsce ćwiczeń :

Poczynania wychowawcze :

Prowadzący :

Tok lekcji	Nazwa ćwiczenia lub gry	Czas trwania, ilość powtórzeń	Organizacja pracy na lekcji	Rozkazownictwo	Uwagi

**Tabela 9.**

Zadanie główne:

Zadania dodatkowe:

Motywacja do udziału w lekcji:

Cele operacyjne w zakresie:

- Umiejętności
- Psychomotoryczności
- Wiedzy
- Postaw

Metody realizacji zadań lekcji:

Sprzęt i przybory:

Część lekcji	Czynności Uczniów		Czynności nauczyciele
	Docelowe	Zadania	

## **LITERATURA.**

1. St. Strzyżewski, Proces kształcenia i Wychowania w Kulturze Fizycznej – WS i P, W – wa 1996r.
2. Materiały do ćwiczeń z metodyki WF, Wydawnictwo „Sport i Turystyka” 1968
3. J. Barankiewicz, Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego, WOM, Kalisz 1992 r
4. Biuletyn Przedmiotowy nauczycieli wychowania fizycznego, K-PCEN Toruń 2000 r.