

*Planowanie pracy nauczyciela
wychowania fizycznego w
oparciu o nową podstawę
programową*

Konferencja metodyczna dla nauczycieli wychowania
fizycznego gimnazjum Lublin – 9. 12. 2009

Elżbieta Papiernik
Teresa Frydrych

*Planowanie pracy nauczyciela wychowania fizycznego
w oparciu o nową podstawę programową*

- **Podstawa programowa → cel nauczania**
- **Program nauczania → droga do celu**
- **Plan dydaktyczno – wychowawczy → plan działania**

Prakseologiczny model planowania:

- *Diagnoza* pedagogiczna
- *Prognoza* – racjonalne rokowanie, przewidywanie wyników (m.in. w zakresie: rozwoju sprawności, umiejętności, wiedzy, postaw itp.)
- *Ordynacja* - ze szczególnym uwzględnieniem wyboru właściwych środków i metod (które wynikają z treści programowych)
- Wykonawstwo, czyli *realizacja* zaplanowanych zadań
- *Ocena* wyników, uzyskanych rezultatów (ułatwia w przyszłości modyfikowanie planu)

**Na etapie planowania pracy konieczny jest współdział uczniów.
Pozwoli to na uwzględnienie szeroko pojętej podmiotowości
(indywidualizacja, potrzeby, zainteresowania itp.)**

Planowanie pracy



Nauczyciel



Uczniowie



**Podmiotowość (indywidualizacja, potrzeby,
zainteresowania, itp.)**



**Zwiększenie aktywności uczniów na lekcjach
wychowania fizycznego**

Diagnoza pedagogiczna

- **Diagnoza osobnicza (indywidualna)**
- **Diagnoza grupowa**
- **Diagnoza środowiskowa**

Diagnoza osobnicza:

- **Pomiar wysokości i masy ciała**
- **Postawa ciała**
- **Ogólny stan zdrowia**
- **Wybrane zdolności kondycyjno – koordynacyjne**
- **Stopień przystosowania społecznego**
- **Umiejętności specjalistyczne**
- **Umiejętności samodzielnego usprawniania się**
- **Posiadana wiedza z zakresu wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej**

Diagnoza grupowa:

- **Relacje pomiędzy uczniami w grupie ćwiczebnej**
- **Istnienie nieformalnych grup, przywódcy**
- **Uczniowie wymagający szczególnej opieki**

Diagnoza środowiskowa:

- **Możliwości współpracy z dyrekcją szkoły**
- **Możliwości współpracy z innymi nauczycielami**
- **Tradycje wychowania fizycznego w szkole**
- **Stan sprzętu sportowego**
- **Warunki lokalowo – terenowe**

Przykładowy
plan dydaktyczno – wychowawczy z wychowania fizycznego
dla klasy I gimnazjum.
Budżet godzin - 128 godzin

	Diagnoza sprawności.. 1.1, 1.2, 1.3, 1.4	Trening zdrowotny 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7	Sporty całego życia... 3.1, 3.2, 3.3	Bezpieczna aktywność.. 4.1, 4.2, 4.3, 4.4	Sport 5.1, 5.2, 5.3, 5.4	Taniec 6	Edukacja zdrowotna 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5, 7.6, 7.7, 7.8, 7.9	Godz. do dyspo zycji n-la. i ucz -nia	Razem
I sem	12	13	17	5	6	9	-	2	64
II sem	11	13	17	5	6	-	10	2	64
Ra- zem	23	26	34	10	12	9	10	4	128

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- 1. wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;**
- 2. ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;**
- 3. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;**
- 4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.**

DIAGNOZA SPRAWNOŚCI I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ ROZWOJU FIZYCZNEGO.

Lp.	Real iz. p.p.	Temat lekcji	Liczba godzin	Realizowane zadania w zakresie			Zadania kontrolno - oceniające	Uwagi
				Umiejętności Uczeń:	Wiadomości Uczeń:	Postaw Uczeń:		
1.	1.2	Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej	1	Wykonuje próby.	Zna normy wykonanego testu.	Dokonyuje samo – kontroli i samooceny sprawności fizycznej	U: wykonuje zestaw prób i dokonuje samooceny z pomocą nauczyciela.	
2.	1.3	Ćwiczenia rozwijające gibkość ze współwiczającym.	1	Wykonuje ćwiczenia, proponuje zabawę do rozgrzewki	Zna pojęcie gibkości	Korzysta z pomocy i asekuracji współwicz ącego.		U: propo - nuje zabawę

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1. omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;**
- 2. wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;**
- 3. omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej
w kolejnych okresach życia człowieka;**
- 4. przeprowadza rozgrzewkę;**
- 5. opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała;**
- 6. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;**
- 7. planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;**
- 8. wybiera i pokonuje trasę crossu;**

TRENING ZDROWOTNY

L p.	Realizacja P.P	Temat lekcji	Liczba godz	Realizowane zadania w zakresie:			Zadania kontrolno – oceniające	Uwagi
				Umiejętności Uczeń:	Wiadomości Uczeń:	Postaw Uczeń:		
1.	2.1	1. Pomiar tętna – próba Ruffiera.	1	Potrafi wykonać pomiar tętna przed i po wysiłku. Interpretuje wyniki.	Wie czemu służy pomiar tętna.		U: wykonuje pomiar tętna.	
2.	2.7	1. Ćwiczenia gimnastyczne wolne: -łączone przewroty -w przód.	1	Potrafi wykonać łączone przewroty w przód.	Zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.	Angażuje się w wykonanie ćwiczeń.	U: bierze udział w sprawdzianie.	

3.Sporty całego życia i wypoczynek.

Uczeń:

- 1. stosuje w grze: odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;**
- 2. ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;**
- 3. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;**

SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK

L p.	Realiz. p.p.	Temat lekcji	Liczba godzin	Realizowane zadania w zakresie			Zadania kontrolno - oceniające	Uwagi
				Umiejętności Uczeń:	Wiadomości Uczeń:	Postaw Uczeń:		
1.	3.1	Gry i zabawy z piłką do siatkówki- wzmacnianie siły obręczy barkowej.	1	wykona prawidłowo krok zwykły, bieg dostawny w bok, zatrzymanie i wypad we wszystkich kierunkach, przeprowadza rozgrzewkę z piłką	zna podst. błędy przy odbiciu sposobem górnym	aktywizuje się do samokontroli	U: wykonuje rozgrzewkę z piłką i pomocą n-la.	
2.	3.3	<u>Np.: tenis stołowy, badminton, unihock.</u> Gry i zabawy oswajające ze sprzętem.	1	przeprowadza rozgrzewkę, przygotowuje pod kierunkiem n-la miejsce ćwiczeń	Wie, gdzie można pograć w tenisa stołowego w czasie wolnym	Współpracuje w zespole	U: wykonuje rozgrzewkę z pomocą n-la.	

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

- 1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;**
- 2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;**
- 3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;**
- 4. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;**

BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA

OSOBISTA

Lp.	Real iz. p.p.	Temat lekcji	Liczba godzin	Realizowane zadania w zakresie			Zadania kontrolno - oceniające	Uwagi
				Umiejętności Uczeń:	Wiadomości Uczeń:	Postaw Uczeń:		
1.	4.1	Wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi.	1	Zna zasady bezpieczeństwa Dba o prawidłową postawę ciała w czasie ćwiczeń z obciążeniem	Wie jak należy podnosić i przenosić ciężary	Dba i przestrzega zasad bezpieczeństwa	U: wykonuje rozgrzewkę z pomocą n-la.	
2.	4.2	Jazda pojedyncza i parami na sankach	1	przeprowadza rozgrzewkę na śniegu, umie współdziałać w zespole	Zna zasady higieny dnia codziennego	Przestrzega zasad bezpieczeństwa	U: wykonuje rozgrzewkę z pomocą n-la.	

5. Sport. Uczeń:

- 1. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;**
- 2. pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów**
- 3. wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski;**
- 4. stosuje zasady „czystej gry”:
niewykorzystywanie przewagi losowej,
umiejętność właściwego zachowania się
w sytuacji zwycięstwa i porażki;**

SPORT

L p.	Real iz. p.p.	Temat lekcji	Liczba godzin	Realizowane zadania w zakresie			Zadania kontrolno - oceniające	Uwagi
				Umiejętności Uczeń:	Wiadomości Uczeń:	Postaw Uczeń:		
1.	5.1	Wewnątrzgrupowe rozgrywki sportowe w piłkę siatkową 3x 3.	1	Potrafi pełnić różne funkcje.	Wie jak rozpisać rozgrywki w systemie „każdy z każdym”	Podejmuje zadania zgodnie ze swoimi możliwościami.	U: pełni różne role z pomocą n-la.	
2.	5.4	Doskonalenie elementów technicznych w grze szkolnej.	1	Potrafi okazać szacunek dla przeciwnika	Właściwie stosuje przepisy gry	Samo - kontrola zachowania	U: wykonuje rozgrzewkę z pomocą n-la.	

6. Taniec.

- ***Uczeń opanowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca;***

TANIEC

L p.	Realizacja P.P	Temat lekcji	Liczba godzin	Realizowane zadania w zakresie:			Zadania kontrolno - oceniające	Uwagi
				Umiejętności Uczeń:	Wiadomości Uczeń:	Postaw Uczeń:		
1.	6	1. Ćwiczenia rytmiczne przy muzyce. 2. Aerobic – podstawowe kroki, układ choreograficzny przy muzyce.	1 2	Potrafi wykonać indywidualnie i w zespole, zgodnie z muzyką, ćwiczenia rytmiczne oraz układ aerobiku.	Zna nazwy kroków stosowanych w aerobiku. Wie jakie zdolności motoryczne są kształtowane podczas aerobiku.	Wyraża swoje emocje i uczucia podczas ćwiczeń przy muzyce. Panuje nad swoimi emocjami.	U: Wykonuje układ aerobiku indywidualnie lub w zespole.	Układ aerobiku wg inwencji n -la.

7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 1. wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;**
- 2. wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;**
- 3. identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;**
- 4. omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;**
- 5. omawia sposoby redukowania nadmiernego i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;**
- 6. omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;**
- 7. wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie**
- 8. wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;**
- 9. omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;**

EDUKACJA ZDROWOTNA

L p.	Realizacja P.P	Temat lekcji	Liczba godzin	Realizowane zadania w zakresie:			Zadania kontrolno – oceniające	Uwagi
				Umiejętności Uczeń:	Wiadomości Uczeń:	Postaw Uczeń:		
1.	7.1	1. Dbłość o zdrowie, pojęcie zdrowia i choroby. 2. Czynniki wpływające na zdrowie.	2	Potrafi określić czynniki wpływające na zdrowie, na które ma wpływ jednostka i grupa.	Wie co to jest zdrowie. Zna czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie.	Prowadzi zdrowy styl życia.	U: bierze udział w sprawdz. pisemnym	Metody prowadzenia lekcji: warsztatowe .
4.	7.4	1. Rozpoznawanie własnych emocji i emocji innych ludzi.	1	Potrafi rozpoznawać emocje.		Radzi sobie ze swoimi negatywnymi emocjami.		
6.	7.6	1. Rozwijanie umiejętności skutecznego słuchania.	1	Potrafi słuchać i kulturalnie dyskutować.	Zna sposoby skutecznego słuchania.	Utrzymuje dobre relacje z innymi ludźmi.		

Plan w ujęciu wynikowym

L p	Realizacja P.P	Temat lekcji	Wymagania						Uwagi
			Poziom podstawowy			Poziom rozszerzony			
			Umiejętności Uczeń:	Wiadomości Uczeń:	Postawy Uczeń:	Umiejętności Uczeń:	Wiadomości Uczeń:	Postawy Uczeń:	
1	2.1 Trening zdrowotny	1. Pomiar tętna – próba Ruffiera.	Potrafi wykonać z pomocą nauczyciela pomiar tętna przed i po wysiłku.	Wie czemu służy pomiar tętna.	Świadomie uczestniczy w próbie.	Potrafi samodzielnie wykonać pomiar tętna przed i po wysiłku.	Interpretuje wynik pomiaru.	Rozumie potrzebę kontrolowania stanu swojego organizmu.	
2	6. Taniec	1. Aerobic podst. kroki i układ choreograficzny przy muzyce.	Potrafi wykonać podstawowe kroki aerobiku. Potrafi wykonać samodzielnie lub w zespole układ aerobiku – z pomocą nauczyciela.	Zna nazwy kroków.	Aktywnie uczestniczy w lekcji aerobiku.	Potrafi wykonać samodzielnie lub w zespole układ aerobiku wg inwencji nauczyciela.	Wie jakie zdolności motoryczne są rozwijane podczas aerobiku.	Wyraża swoje emocje i uczucia podczas ćwiczeń przy muzyce.	

**Wymagania w zakresie:
diagnozy sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego**

Klasa	Zakres wymagań	
	podstawowy	ponadpodstawowy
I	Potrafi wykonać poszczególne próby testu.	Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzenia prób testu.
II	Zna sposób wykonywania poszczególnych prób testu.	Potrafi posługiwać się przyrządami i przyborami do przeprowadzenia prób testu.
III	Potrafi przygotować i wykonać próby wybranego przez siebie testu.	Potrafi przeprowadzić poszczególne próby testu dla grupy.

DZIĘKUJEMY !