



UNIWERSYTET RZESZOWSKI
KOLEGIUM NAUK MEDYCZNYCH
INSTYTUT NAUK O KULTURZE FIZYCZNEJ

DZIENNIK
PRAKTYKI ZAWODOWEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ

RZESZÓW 2022

OPRACOWANIE

KRZYSZTOF WARCHOŁ

MAGDALENA KUNYSZ-ROZBORSKA

(do użytku wewnętrznego)

PRAKTYKA ZAWODOWA W SZKOLE PODSTAWOWEJ

Nazwa i adres szkoły

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

.....
Pieczęta szkoły

Student(-ka)

IMIE I NAZWISKO

Dyrektor szkoły

Opiekun praktyki w szkole

Koordinator praktyki UR

.....
Termin złożenia dokumentacji

.....
Data i podpis studenta

.....
Data i podpis koordynatora praktyki UR

1. CELE I ZADANIA PRAKTYKI ZAWODOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Ważnym elementem kształcenia i wychowania jest praktyka zawodowa, podczas wykonywania której istotne są prawidłowo organizowane kontakty studenta z przyszłym zawodem: nauczyciela, wychowawcy zaangażowanego w proces kształtowania osobowości wychowanków, wspomagane głęboką znajomością teorii.

Przygotowanie studentów do pełnienia ról zawodowych wymaga przemyślanego sterowania, by umożliwić konfrontację wiedzy teoretycznej z kształtowaniem się umiejętności zastosowania tej wiedzy w praktyce.

W trakcie praktyki zawodowej w szkole podstawowej (60 godz.), która jest realizowana po II roku studiów i zaliczana do V semestru, student:

- a) obserwuje czynności podejmowane przez nauczyciela – opiekuna praktyki, w toku prowadzonych przez niego zajęć, w szkole podstawowej,
- b) zapisuje obserwowane zajęcia w karcie obserwacji,
- c) zapoznaje się z metodami, formami i szczegółowymi tokami lekcji w szkole podstawowej,
- d) poznaje sposoby wykorzystania oraz przygotowania do zajęć różnorodnych urządzeń i przyborów sportowych,
- e) uczy się sposobów oceniania uczniów w szkole podstawowej,
- f) analizuje działania związane z zapewnieniem uczniom bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych,
- g) asystuje nauczycielowi – opiekunowi praktyki w trakcie lekcji lub innych zajęć ruchowych,
- h) demonstruje ćwiczenia metodyczne związane z realizacją zadania głównego lekcji,
- i) prowadzi wybrane fragmenty lekcji lub innych zajęć rekreacyjno-sportowych,

- j) prowadzi całe lekcje wychowania fizycznego lub inne zajęcia ruchowe,
- k) pisemnie przygotowuje się do każdej prowadzonej jednostki metodycznej (konspekt, scenariusz zajęć),
- l) analizuje wymagania szczegółowe podstawy programowej wychowania fizycznego w szkole podstawowej,
- m) zapoznaje się z programem nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej,
- n) analizuje szczegółowy roczny plan pracy dydaktyczno-wychowawczej dla klasy,
- o) poznaje przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego,
- p) sędziuje i pomaga w organizacji szkolnych zawodów sportowych,
- q) poznaje metody diagnozowania sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego dzieci,
- r) prowadzi dokumentację odbywania praktyki (dziennik praktyki).

Praktyka zawodowa w szkole podstawowej może być odbywana u nauczyciela wychowania fizycznego, który posiada stopień awansu zawodowego nauczyciela mianowanego lub dyplomowanego.

2. WYTYCZNE DO 4-TYGODNIOWEJ PRAKTYKI ZAWODOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

WSTĘPNE UWAGI ORGANIZACYJNE

Program praktyki obejmuje łącznie **60 godzin**.

W pierwszym dniu praktyki student bierze udział w zebraniu z dyrektorem szkoły i opiekunem praktyki w celu omówienia organizacji i przebiegu praktyki. Sporządza harmonogram zajęć na cały okres praktyki – data, klasa, godzina. Planowanie powinno ujmować wszystkie rodzaje działalności przewidziane programem praktyki.

1. W pierwszych dniach praktyki student powinien obserwować lekcje wychowania fizycznego. Obserwacjami należy objąć, oprócz lekcji wychowania fizycznego, także zajęcia SKS/UKS. Byłoby pożądane, aby w ramach obserwacji studenci mogli zobaczyć różne typy lekcji, jak np. podające, doskonalące itp.

2. Wszystkie obserwowane przez studenta lekcje (zajęcia SKS/UKS) powinny być omawiane szczegółowo z nauczycielem prowadzącym (opiekunem).
3. W pierwszym tygodniu student powinien zrealizować zadania związane z poznaniem szkoły, młodzieży oraz procesu kształcenia i wychowania.
4. Student w pierwszych dniach praktyki powinien zapoznać się z planami pracy dydaktyczno-wychowawczej w zakresie wychowania fizycznego w szkole.
5. Student powinien szczegółowo zaznajomić się z aktualnym realizowanym programem nauczania wychowania fizycznego w poszczególnych klasach, w których ma prowadzić lekcje oraz z programem zajęć SKS/UKS.

Szczegółowe rozplanowanie **60** godzin praktyki jest następujące:

- a) obserwacja zajęć wychowania fizycznego w klasach I-III szkoły podstawowej – **2** godz.,
 - b) asystowanie w zajęciach prowadzonych przez nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w klasach I-III szkoły podstawowej - **2** godz.,
 - c) prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w klasach I-III szkoły podstawowej – **6** godz.,
 - d) obserwacja zajęć wychowania fizycznego w klasach IV-VIII szkoły podstawowej – **4** godz.,
 - e) asystowanie w zajęciach prowadzonych przez nauczyciela – opiekuna praktyki w klasach IV-VIII szkoły podstawowej - **6** godz.,
 - f) samodzielne prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w klasach IV-VIII szkoły podstawowej – **30** godz.,
 - g) udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, wyjazdach na pływalnię itp. – **10** godz.
6. Najpóźniej do końca pierwszego tygodnia praktyki każdy student przesyła na adres poczty elektronicznej koordynatora praktyki UR harmonogram odbywania praktyki.
 7. Student w czasie praktyki może być obserwowany przez koordynatora praktyki lub innego nauczyciela akademickiego będącego pracownikiem Instytutu Nauk o Kulturze Fizycznej.
 8. Zaliczenia praktyki dokonuje koordynator praktyki, po:
 - przedłożeniu przez studenta wymaganej dokumentacji,
 - uwzględnieniu opinii obserwujących,
 - uwzględnieniu opinii szkoły o działalności studenta w czasie trwania praktyki.

DYREKCJA SZKOŁY ZOBOWIĄDUJE SIĘ:

- zorganizować i przygotować warunki do realizacji programu praktyki,
- skierować praktykanta do odpowiedniego nauczyciela (minimum mianowanego),
- w miarę możliwości wprowadzać praktykanta w całokształt pracy szkoły, zapoznając go z dokumentacją szkoły, jej organizacją, strukturą, pracą samorządu uczniowskiego oraz szkolnych organizacji młodzieżowych.

NAUCZYCIEL – OPIEKUN PRAKTYKI ZOBOWIĄDUJE SIĘ:

- w pierwszym dniach praktyki **przeprowadzić dla praktykanta lekcje różnych typów i rodzajów** (np. gimnastyki, lekkiej atletyki, zespołowych gier sportowych, zabaw i gier ruchowych i in.) oraz przydzielić studentom lekcje do prowadzenia i obserwacji podczas praktyki,
- podawać studentowi zadania lekcji do prowadzenia zgodnie z planem dydaktyczno-wychowawczym dla danej klasy,
- na bieżąco **sprawdzać przygotowane przez praktykanta konspekty**, a dopuszczone do prowadzenia lekcji podpisywać. Nauczyciel nie dopuszcza do prowadzenia lekcji praktykanta w przypadku braku zatwierdzonego przez siebie konspektu, braku właściwego stroju do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego oraz innych powodów, które uniemożliwiają podjęcie przez praktykanta obowiązków nauczyciela,
- **omawiać** z praktykantem prowadzone lekcje,
- po przeprowadzeniu lekcji wychowania fizycznego w danym dniu podpisywać dziennik praktyki, stwierdzając w ten sposób zgodność zapisu z faktyczną realizacją. Jest to jednocześnie potwierdzenie zaliczenia danego dnia praktyk,
- **angażować studenta do asystowania podczas prowadzonej lekcji**, przydzielić zadania do wykonania,
- **zapoznać studenta z dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego** (plan dydaktyczno-wychowawczy szkoły, program nauczania, plan dydaktyczno-wychowawczy nauczyciela wychowania fizycznego, bieżący zapis w dzienniku, kryteria i sposób oceny uczniów, plan rozwoju zawodowego nauczyciela wychowania fizycznego i in.),
- **dokumentować frekwencję i prowadzić bieżącą ocenę praktykanta**; zapis obecności studenta powinien zawierać informacje dotyczące każdego dnia praktyki z uwzględnieniem każdej godziny zajęć zgodnie z harmonogramem pracy,

- w ostatnim dniu wręczyć praktykantowi **opinię** wraz z **oceną końcową**. Pozytywną ocenę otrzymuje student po spełnieniu wszystkich obowiązków praktykanta.

REALIZACJA PLANU PRACY – IV TYDZIEŃ PRAKTYKI

DATA DZIEŃ	GODZINY OD - DO	KLASA	RODZAJ I TREŚĆ PRACY	OCENA I PODPIS

**REALIZACJA DODATKOWYCH ZADAŃ W TRAKCIE PRAKTYKI
ZAWODOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ**

ZADANIE 1

**FORMY WSPÓŁPRACY DYREKCJI SZKOŁY Z GRONEM
PEDAGOGICZNYM, RODZICAMI I ŚRODOWISKIEM LOKALNYM**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZADANIE 2

**ZAPOZNANIE SIĘ Z PRZYKŁADOWYM PLANEM PRACY DYDAKTYCZNO-
WYCHOWAWCZEJ SZKOŁY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZADANIE 3

**DOKUMENTACJA SZKOŁY I NAUCZYCIELA WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZADANIE 4

**METODY DIAGNOZOWANIA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ROZWOJU
FIZYCZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W SZKOLE**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZADANIE 5

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
(PSO) - CHARAKTERYSTYKA**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZADANIE 6

**CHARAKTERYSTYKA SZKOLNYCH STOWARZYSZEŃ KULTURY
FIZYCZNEJ NP. UKS, SKS, PROWADZENIE POZALEKCYJNYCH ZAJĘĆ
REKREACYJNO-SPORTOWYCH, UDZIAŁ SZKOŁY W ROZGRYWKACH
I ZAWODACH SPORTOWYCH**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OBSERWACJE LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH

Planując cykl obserwacji, student – wspólnie z nauczycielem (opiekunem praktyki) – określa główne, najbardziej interesujące go tematy kolejnych obserwacji. Obserwowanie poszczególnych lekcji według wybranych problemów pozwoli na stopniowe przygotowanie się do całościowej wszechstronnej analizy pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela wychowania fizycznego.

Tematy obserwacji:

1. Zagadnienia organizacyjne:

- a) rozpoczęcie lekcji i zakończenie – zbiórka, raport, powitanie, podanie zadań, omówienie lekcji,
- b) ustawienie uczniów do ćwiczeń, podział ćwiczących na zespoły i rozmieszczenie ich, organizacja pracy w zespołach, zmiany miejsc ćwiczeń, aktywizacja niećwiczących,
- c) wykorzystanie przyrządów i przyborów – sposób ustawienia i sprzątania przyrządów, pobieranie i odkładanie przyborów, sposób wykorzystania sprzętu,
- d) zorganizowanie ochrony i samoochrony, przestrzeganie bezpieczeństwa,
- e) twórczy charakter działania – czy wprowadzono na lekcji nowe rozwiązania niestosowane powszechnie.

2. Zagadnienia metodyczne:

- a) metodyka nauczania – stosowana terminologia, rozkazodawstwo, sposób objaśniania i pokazu, egzekwowanie poprawności wykonania ćwiczeń, eliminowanie błędów,
- b) gospodarowanie zasobem sił uczniów: stopniowanie wysiłku, tempo, dozowanie i natężenie ćwiczeń, zmienność pracy, czynny wypoczynek, emocjonalność ćwiczeń,
- c) układ poszczególnych części lekcji, płynność i zwartość przeprowadzenia, wykorzystanie czasu na efektywne ćwiczenia,
- d) realizacja zadań dydaktycznych,
- e) formy, metody i środki stosowane w procesie lekcyjnym,
- f) metodyka wychowania – specyfika atmosfery i nastroju lekcji, zdyscyplinowanie uczniów, panowanie nad zespołem, inspirowanie zachowań koleżeńskich, stosowanie nagród i kar, zagadnienia indywidualizacji na lekcji,

g) czy wystąpiło podmiotowe traktowanie ucznia przejawiające się w samodzielnym myśleniu, podejmowaniu decyzji i działaniu oraz czy wystąpiły takie zjawiska, jak: indywidualizacja, współpartnerstwo i samokontrola oraz samoocena.

3. Postawa prowadzącego:

- a) styl kierowania – autokratyczny, demokratyczny, liberalny,
- b) pewność postępowania, dykcja, modulacja głosu, sprawność osobista wykazana podczas pokazu ćwiczeń,
- c) aktywność własna, osobisty przykład i postawa, umiejętność modyfikacji działania, kontakt z zespołem,
- d) ubiór i wygląd zewnętrzny praktykanta.

4. Postawa uczniów w lekcji:

- a) zdyscyplinowanie uczniów,
- b) aktywność – zaangażowanie w lekcji,
- c) współdziałanie z nauczycielem i kolegami,
- d) samokontrola,
- e) stopień opanowania nowych umiejętności.

5. Wyniki lekcji:

- a) wszechstronność pracy, ruchowe wyżycie się uczniów,
- b) rozwijanie sprawności morfofunkcjonalnej, kondycyjnej i koordynacyjnej,
- c) rozwijanie zdolności motorycznych,
- d) kształtowanie nawyku utrzymania prawidłowej postawy i estetyki sposobu poruszania się uczniów,
- e) realizacja zadań dydaktycznych w zakresie umiejętności, sprawności i wiadomości,
- f) działania wychowawcze,
- g) kryterium skuteczności – czy poza funkcją usprawniającą i informacyjną lekcja spełniała pozostałe funkcje: wzorcotwórczą (przygotowanie do edukacji permanentnej), rekreacyjną.

KLASY I-III EDUKACJA Wczesnoszkolna

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

KLASY I-III EDUKACJA Wczesnoszkolna

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

**ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH I-III**

ASYSTA NR 1	
Prowadząca (y):	
Data lekcji:.....	Klasa:.....
Temat lekcji	
Czynności wykonywane przez studenta w trakcie zajęć

ASYSTA NR 2	
Prowadząca (y):	
Data lekcji:.....	Klasa:.....
Temat lekcji	
Czynności wykonywane przez studenta w trakcie zajęć

PROWADZENIE LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

PRAKTYCZNE UWAGI DO PROWADZENIA LEKCJI:

1. Sprawna organizacja lekcji (sprawne rozdawanie sprzętu w formie rywalizacji).
2. Angażowanie niećwiczących do sędziowania i pomocy w czasie lekcji.
3. Nawiązywanie większego kontaktu z dziećmi, mówić do dzieci „swoim” głosem i zachowaniem wyrażać zadowolenie lub niezadowolenie.
4. Egzekwować poprawność wykonywania ćwiczeń.
5. Przy przygotowaniu lekcji przewidywać kłopoty organizacyjne.
6. Prowadzić lekcje sprawnie, w tempie i poprawnie organizacyjnie.
7. Ćwiczenia kształtujące i korektywne prowadzić raczej z przyborami.
8. Każda lekcja obok tematu powinna mieć postawiony cel wychowawczy i zdrowotny, które należy realizować.
9. Ćwiczący powinni mieć świadomość wykonywanych ćwiczeń, znać ich potrzebę i konieczność.
10. Starać się wprowadzić miłą atmosferę na lekcji, zachęcić dzieci do ćwiczeń, ale jednocześnie egzekwować dyscyplinę i porządek.
11. Nie przekrzykiwać grupy, czekać na ciszę nawet kosztem lekcji.
12. Wszechstronność lekcji.
13. Dobierać zastępy pod względem usprawnienia ćwiczących.
14. Poruszać sprawy higieny osobistej.
15. Prawidłowe natężenie lekcji.
16. Rezygnacja z metody „komenderowania” na rzecz umiejętnego kierowania.
17. Wdrażanie uczniów do samooceny i samokontroli.

OMAWIANIE LEKCJI PRZEZ NAUCZYCIELA

Nauczyciel rozpoczyna omawianie lekcji wychowania fizycznego od podania celu i zadań lekcji.

Omawianie treści lekcji:

- zgodność ćwiczeń pod względem estetycznym,
- zgodność ćwiczeń pod względem zdrowotnym,
- zgodność ćwiczeń pod względem efektywności – wykorzystania czasu,
- zgodność ćwiczeń pod względem ruchowym.

Układ lekcji – tok lekcyjny:

- czy przećwiczony został cały organizm,
- rotacja zadań lekcyjnych.

Metody stosowane w czasie lekcji:

- metody realizacji zadań,
- metody nauczania ćwiczeń,
- metody przekazywania i zdobywania wiadomości,
- metody wychowania.

Organizacja lekcji:

- formy organizacyjne: ustawienia, porządkowe, podziału uczniów, prowadzenia zajęć,
- zastosowanie środków dydaktycznych podczas lekcji,
- stan przydatności przyrządów i pomocy na lekcji,
- czy stosowana była indywidualizacja na lekcji,
- sposoby kontroli uzyskiwanych przez uczniów wyników,
- przestrzeganie zasad BHP.

Sprawy wychowawcze na lekcji:

- atmosfera na lekcji – swobodna czy nie,
- zaangażowanie uczniów – wielostronna aktywizacja uczniów,
- zainteresowanie uczniów lekcją,
- dyscyplina młodzieży na lekcji, umiejętność życia w zespole i grupie.

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

KLASY IV-VIII

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

KLASY IV-VIII

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

KLASY IV-VIII

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

KLASY IV-VIII

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

KLASY IV-VIII

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

KLASY IV-VIII

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

KLASY IV-VIII

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

KLASY IV-VIII

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

KLASY IV-VIII

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

KLASY IV-VIII

OBSERWACJA LEKCJI NR KLASA DATA

PROWADZĄCY:

TEMAT LEKCJI:

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VIII

ASYSTA NR 1	
Prowadząca (y):	
Data lekcji:.....	Klasa:.....
Temat lekcji	
Czynności wykonywane przez studenta w trakcie zajęć

ASYSTA NR 2	
Prowadząca (y):	
Data lekcji:.....	Klasa:.....
Temat lekcji	
Czynności wykonywane przez studenta w trakcie zajęć

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VIII

ASYSTA NR 3	
Prowadząca (y):	
Data lekcji:.....	Klasa:.....
Temat lekcji	
Czynności wykonywane przez studenta w trakcie zajęć

ASYSTA NR 4	
Prowadząca (y):	
Data lekcji:.....	Klasa:.....
Temat lekcji	
Czynności wykonywane przez studenta w trakcie zajęć

**ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VIII**

ASYSTA NR 5	
Prowadząca (y):	
Data lekcji:.....	Klasa:.....
Temat lekcji	
Czynności wykonywane przez studenta w trakcie zajęć

ASYSTA NR 6	
Prowadząca (y):	
Data lekcji:.....	Klasa:.....
Temat lekcji	
Czynności wykonywane przez studenta w trakcie zajęć

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

<u>KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NR.....</u>			
Prowadzący:		Rok:	Grupa:
Data lekcji			
Klasa			
Temat lekcji			
Zadania szczegółowe w zakresie	a) motoryczności:		
	b) umiejętności:		
	c) wiadomości:		
	d) działań wychowawczych:		
	e) edukacji zdrowotnej:		
Miejsce lekcji			
Przyrządy/przybory			
Liczba ćwiczących			
Metody realizacji zadań ruchowych			
Metody nauczania ruchu			
Formy porządkowe			
Formy podziału uczniów			
Formy prowadzenia zajęć			
Literatura			
Tok lekcji	Zadania szczegółowe toku lekcji	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.			

2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.			
3. Zabawa ożywiająca.			
4. Rozgrzewka (ćwiczenia kształtujące).	Ćwiczenia RR:		
	Ćwiczenia NN:		
	Ćwiczenia szyi:		

	Ćwiczenia T:		
	Ćwiczenia w podporach:		
	Ćwiczenia mięśni brzucha:		
	Ćwiczenia w podskokach i skokach:		
	Indywidualna aktywność ucznia:		
5. Nauczanie lub doskonalenie umiejętności ruchowych, kształtowanie sprawności			

<p>fizycznej, kontrola i ocena, samokontrola i samoocena, rozwijanie zdolności twórczych.</p>			
<p>6. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne.</p>			
<p>7. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.</p>			
<p>8. Podsumowanie dydaktyczne i wychowawcze lekcji. Ocena stopnia zaangażowania ćwiczących w lekcji.</p>			

9. Motywacja do aktywności fizycznej w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym. Pożegnanie klasy.			
Uwagi o lekcji osoby obserwującej:			
Ocena lekcji osoby obserwującej w skali: bdb, +db, db, +dst, dst, ndst			
	Ocena	Podpis osoby obserwującej	
		Podpis osoby prowadzącej	

**REALIZACJA DODATKOWYCH ZADAŃ W TRAKCIE PRAKTYKI
PEDAGOGICZNEJ (ZAJĘCIA REKREACYJNO-SPORTOWE, ROZGRYWKI
I ZAWODY SPORTOWE) – 10 GODZIN**

Lp.	Rodzaj zajęć, zawodów i rozgrywek sportowych	Data i miejsce	Liczba godzin

.....

Nauczyciel – opiekun praktyki

OCENA LEKCJI „EGZAMINACYJNEJ” (ZADANIE DODATKOWE)

STUDENT(-KA):

TEMAT:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

MIEJSCE ZAJĘĆ:

KLASA:

Lp.	ELEMENTY OCENY	OCENY CZĄSTKOWE		
		DYREKTORA SZKOŁY	NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	KOORDYNATOR PRAKTYKI
1.	PRZYGOTOWANIE LEKCJI			
2.	ZAGADNIENIA ORGANIZACYJNE			
3.	ZAGADNIENIA METODYCZNE			
4.	NOWATORSKIE ROZWIĄZANIA ORGANIZACYJNO-METODYCZNE			
5.	WYNIKI LEKCJI			
6.	POSTAWA PROWADZĄCEGO			
7.	UDZIAŁ W DYSKUSJI NAD LEKCJĄ			
OCENA OGÓLNA				

DNIA

OCENA KOŃCOWA

.....
PODPIS DYREKTORA SZKOŁY

.....
PODPIS NAUCZYCIELA WF

**UWAGI WŁASNE O PROWADZONYCH
I OBSERWOWANYCH LEKCJACH**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OCENA PROGRAMU PRAKTYKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZALECANA LITERATURA

1. Barański K. (red.), *Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych*, AWF, Warszawa 1989.
2. Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Impuls, Kraków 2005.
3. Bielski J., *Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1996.
4. Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*, RCMSKFiS, Warszawa 1994.
5. Bondarowicz M., *Zabawy w grach sportowych*, WSiP, Warszawa 1995.
6. Bondarowicz M., Owczarek S., *Zabawy i gry w korektywie*, WSiP, Warszawa 1997.
7. Bronikowski M. (red.), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, Poznań 2002.
8. Cendrowski Z., *Przewodź innym. Poradnik dla liderów zdrowia i sportu*, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1997.
9. Cendrowski Z., *Będę żył 107 lat (Zdrowie Społeczne)*, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1996.
10. Charzewska J., Wajszczyk B., Chabros E., Rogalska-Niedźwiedź M., Jarosz M. (red.), *Aktywność fizyczna w Polsce w różnych grupach według wieku i płci [w:] Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2006, s. 317–340.
11. Charzewski J., *Aktywność sportowa Polaków*, Warszawa 1997.
12. Charzewski J., Przewęda R., *Niektóre społeczne uwarunkowania rozwoju fizycznego i sprawności polskich dzieci [w:] Rozwój sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży*, Zdrowie i kultura fizyczna, 1992, s. 36–50.
13. Dencikowska A., *Piłka ręczna*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2012.
14. Dencikowska A., Dencikowska B., Dencikowski D., *Samoocena aktywności fizycznej a cechy somatyczne [w:] LIDER*, 216, 1, Warszawa 2009.
15. Dencikowska A., Drozd S., Czarny W. (red.), *Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2008.
16. Drabik J., *Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej*, AWF, Gdańsk 1992.
17. Grabowski H., *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Oficyna wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000.
18. Janikowska-Siatka M., *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Monograficzne 51, AWF, Kraków 2003.
19. Kołodziej J., Kołodziej M., *Wybrane lekcje wychowania fizycznego w klasach IV–VI*, FOSZE, Rzeszów 2007.
20. Kutzner-Kozińska M., Właźnik K., *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6–10-letnich*, WSiP, Warszawa 1988.

21. Maszczak T. (red.), *Edukacja fizyczna w nowej szkole*, AWF, Warszawa 1997.
22. Maszczak T. (red.), *Metodyka wychowania fizycznego*, AWF, Warszawa 1993.
23. Pańczyk W., *Biologiczno-zdrowotne i wychowawcze efekty lekcji wychowania fizycznego w terenie i w sali*, PTNKF, Zamość 2000.
24. Pańczyk W., *Zielona recepta*, WZG, Zamość–Warszawa 1996.
25. Pańczyk W., Warchoń K., *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2006.
26. Pilicz S., *Pomiar ogólnej sprawności fizycznej*, AWF, Warszawa 1997.
27. Przewęda R., *Przemiany kondycji fizycznej młodzieży* [w:] Dencikowska A., Drozd S., Czarny W. (red.), *Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2008.
28. Przewęda R., *Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej*, AWF, Warszawa 1985.
29. Przewęda R., Dobosz J., *Kondycja fizyczna polskiej młodzieży. Studia i Monografie*, AWF, Warszawa 2003, s. 98.
30. Strzyżewski S., *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, wyd. III, Warszawa 1996.
31. Strzyżewski S., *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*, WSiP, Warszawa 1992.
32. Sulisz S., *Wychowanie fizyczne w szkole podstawowej*, WSiP, Warszawa 1991.
33. Tatarczuk J., *Metodyka wychowania fizycznego*, UZ, Zielona Góra 2004.
34. Trześniowski R., *Zabawy i gry ruchowe*, WSiP, Warszawa 1995.
35. Warchoń K., *Autorski program nauczania wychowania fizycznego. Postawa. Aktywność. Wiedza. Umiejętności. Sprawność. Dla I, II, III, IV etapu edukacji wraz z rocznymi planami pracy, konspektami zajęć i przedmiotowymi systemami oceniania*. Wydawnictwo Fosze, Rzeszów 2013.
36. Warchoń K., *Planowanie zajęć wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej z uwzględnieniem nowej podstawy programowej i programu „Mały Mistrz”*. Wydawnictwo Fosze, Rzeszów 2015.
37. Warchoń K., *Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego*. Wydawnictwo Fosze, Rzeszów 2015.
38. Warchoń K., *Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej*. Wydawnictwo Fosze, Rzeszów 2017.
39. Warchoń K., *Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej, wydanie II*. Wydawnictwo Fosze, Rzeszów 2018.
40. Warchoń K., *Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia*. Wydawnictwo Fosze, Rzeszów 2019.
41. Umiałowska D., *Lekcja wychowania fizycznego*, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 1998.
42. Zuchora K., *Wychowanie w kulturze fizycznej*, MAW, Warszawa 1980.