

Planowanie w wychowaniu fizycznym.

autor: mgr Wojtek Ulatowski

BIBLIOGRAFIA:

- B. Niemierko: Operacjonalizacja celów. W: Sztuka nauczania (red. K. Kruszewski). Wyd. PWN Warszawa 1998, t 1
- P. Rybiński E. Czerska: Plan metodyczny lekcji wychowania fizycznego w ujęciu czynnościowym. Lider 1998 nr 10
- Rozporządzenie MEN z dnia 15 lutego 1999r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. z 1999r. Nr 14, poz.129)

Wprowadzana reforma szkolnictwa kładzie ogromny nacisk na upodmiotowienie uczniów. To powoduje, że należy zmienić sposób postrzegania miejsca ucznia oraz roli nauczycieli w lekcji wychowania fizycznego. Nastąpiła gruntowna zmiana przede wszystkim celów jakie powinien osiągnąć uczeń na danym etapie nauczania. W procesie nauczania wychowania fizycznego zaczęto wprowadzać operacjonalizację celów nauczania, czyli zamianę celu ogólnego w odpowiadającą mu wiązkę celów operacyjnych.¹

W swojej pracy nauczyciel powinien być osobą, która odpowiednio ukierunkuje ucznia, pomoże w realizacji zadania i skoryguje działania ucznia. Pociąga to za sobą zmianę w sposobie diagnozowania i planowania celów w lekcji wychowania fizycznego. "Istotą reformy systemu oświaty jest strategia ukierunkowana na ucznia, a celem kształcenia pełna stymulacja rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i fizycznego ucznia z uwzględnieniem jego zainteresowań i potrzeb. Koniecznością staje się więc przygotowanie nauczyciela (jako twórcy planu pracy dydaktycznej) do pełnej operacjonalizacji celów. Przyjmując za główny cel wychowania fizycznego stymulowania autoedukacyjnej aktywności fizycznej ucznia, nauczyciel powinien osiągnąć dużą sprawność w formułowaniu celów ogólnych i wyodrębnianiu celów operacyjnych, jako zamierzonych osiągnięć ucznia."² Reforma szkolnictwa sprawiła, że niezbędne stało się spojrzenie z innej perspektywy na rolę i zadania ucznia i nauczyciela w procesie nauczania i uczenia się w wychowaniu fizycznym.

Nauczyciel otrzymał do swojej dyspozycji nowe narzędzia ułatwiające mu właściwe planowanie lekcji:

- plan wynikowy, który zastąpił rozkład materiału
- plan metodyczny lekcji wychowania fizycznego w ujęciu czynnościowym wskazującym przede wszystkim cele operacyjne występujące na lekcji, który zastąpił tradycyjne konspekty

Uczeń natomiast zyskał dodatkowe bodźce motywujące go do stymulowania działań w celu zwiększenia swoich osiągnięć z zakresu wychowania fizycznego.

W dalszej części przedstawię praktyczne sposoby planowania w Szkole Podstawowej nr 114 w Łodzi, które są zgodne z założeniami reformy w wychowaniu fizycznym. Przed przystąpieniem do planowania działań na lekcjach wychowania fizycznego każdy nauczyciel powinien zapoznać się z przepisami, które regulują cele edukacyjne, zadania szkoły, treści nauczania i osiągnięcia ucznia:

Cele edukacyjne

- Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
- Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.

- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Zadania szkoły

- Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.
- Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
- Zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
- Dokonywanie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

Treści nauczania

- Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
- Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
- Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne oraz skoki.
- Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania oraz wybranych sportów zimowych.
- Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
- Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniające troskę o zdrowie.
- Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
- Zasady sportowego współzawodnictwa.
- Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

Osiągnięcia

- Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad (np. zasada "czystej gry" w sporcie).³
- Przedstawione powyżej fragmenty rozporządzenia mają za zadanie ukierunkować oraz wskazać cele ogólne kształcenia. Moja rola polegała na stworzeniu i zaplanowaniu takich działań, aby podany wyżej projekt zamienić na cele operacyjne w lekcji wychowania fizycznego.

Aby przejść do następnego punktu planowania czyli diagnozy, musiałem wybrać odpowiedni program nauczania z listy zatwierdzonej przez MENiS, który dawałby mi sposobność pełnego oparcia się zarówno na własnych możliwościach jak i w pełni wykorzystywał obecną bazę dydaktyczną mojej placówki. Swój plan wynikowy oparłem o program wychowania fizycznego p. Mirosławy Śmiglewskiej (DKW-4014-159/99).

Pierwszym krokiem związanym z planowaniem pracy nauczyciela wychowania fizycznego jest dokonanie aktualnej diagnozy.

Szczególnie ważna a jednocześnie trafna winna być diagnoza dokonywana w klasach czwartych. Właściwe poznanie uczniów w pierwszym roku nauki drugiego etapu nauczania w znaczący sposób ułatwi nauczycielowi w następnych latach odpowiednie planowanie działań w celu jak najlepszego rozwoju psychofizycznego wychowanków.

W klasach piątych i szóstych nie przeprowadzałem pełnej diagnozy ponieważ klasy te były mi już znane i miałem możliwość korzystania z doświadczeń z lat ubiegłych. Ponieważ plan wynikowy, jak i plan metodyczny lekcji musi być dostosowany dla danej klasy, sprawdzenie aktualnego poziomu warunków fizycznych, zdolności koordynacyjno - kondycyjnych jak i umiejętności, należy przeprowadzić w trzech płaszczyznach:

- Osobniczej
- Grupowej
- Środowiskowej

Diagnoza osobnicza

Przeprowadzanie badań poszczególnych uczniów jest procesem długotrwałym. Niektóre próby mogłem wykonać w ciągu pierwszych dwóch tygodni roku szkolnego:

- mierzenie wysokości i masy ciała
- postawa ciała
- ogólny stan zdrowia
- wybrane zdolności koordynacyjno - kondycyjne
- warunki społeczno - bytowe rodziny
- stopień przystosowania społecznego

Badanie innych płaszczyzn w diagnozie osobniczej trwało cały rok szkolny:

- umiejętności specjalistyczne
- umiejętności samodzielnego usprawniania się
- posiadana wiedza z zakresu wychowania fizycznego

Mierzenie poszczególnych parametrów fizycznych dokonywałem we współpracy z pielęgniarką szkolną. Po zmierzeniu i zważeniu uczniów sprawdziłem za pomocą tabel centylowych poziom rozwoju fizycznego w stosunku do normy dla danego wieku. Badanie takie daje mi możliwość odpowiedniego zaplanowania lekcji, tak aby krzywa natężenia wysiłku była adekwatna do stopnia możliwości fizycznych uczniów.

Następnie na podstawie kart zdrowia określiłem ogólny stan rozwoju dzieci i odnotowałem występujące wady postawy. Pozwoliło mi to właściwie dostosować ilość ćwiczeń korekcyjno - kompensacyjnych podczas lekcji.

Badanie wybranych uzdolnień koordynacyjno - kondycyjnych przeprowadziłem za pomocą testu Chromińskiego (próby szybkości, wytrzymałości i siły). Te same sprawdziany przeprowadziłem również wiosną następnego roku, co umożliwiło mi wcześniejsze planowanie w kolejnym roku szkolnym.

Informacje z zakresu aktualnych warunków społeczno - bytowych oraz stopnia przystosowania społecznego uzyskałem dzięki pomocy pedagoga szkolnego, który posiada najlepsze rozeznanie w zakresie sytuacji socjalnej i predyspozycji psychologicznych uczniów. Wiedza ta jest mi niezbędna do właściwego planowania zajęć (np. w terenie, gry zespołowe) oraz postępowania w sytuacjach mogących powodować konflikty (np. ćwiczenia w parach). Pomiar umiejętności prowadziłem na bieżąco, w czasie realizacji treści poznawczych i doskonalących zawartych w planie wynikowym. Zadania kontrolno - oceniające mogłem zaplanować w dużym zakresie przy tworzeniu planu rocznego. Jednakże przy projektowaniu wielu sprawdzianów mogłem przyjąć tylko pewne ramy obszaru kontroli, a szczegóły oceniania ustalałem po stwierdzeniu poziomu osiągnięć uczniów.

Podobnie wyglądało postępowanie związane z poziomem wiedzy z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnością samodzielnego usprawniania się uczniów. Realizacja

tych zadań była w dużej mierze zdeterminowana umiejętnościami i wiedzą uczniów, które uzyskali w pierwszym etapie nauczania.

Diagnoza grupowa

Celem diagnozy grupowej była odpowiedź na pytania z jaką grupą uczniów będę współpracował przez najbliższe trzy lata oraz jaką strategię postępowania, głównie wychowawczego powinienem obrać.

Badanie przeprowadziłem w celu uzyskania odpowiedzi na następujące pytania:

- jakie interakcje występują pomiędzy uczniami w klasie
- jakie istnieją nieformalne grupy
- kto jest przywódcą grupy (grup)
- którzy uczniowie wymagają szczególnej opieki

Pierwotną diagnozę przeprowadziłem w oparciu o informacje, które uzyskałem od nauczycieli kształcenia zintegrowanego i pedagoga szkolnego. Weryfikacja poznanych faktów trwała około trzech miesięcy. Otrzymane informacje skonfrontowałem z własnymi spostrzeżeniami, co wykorzystywałem w kolejnych fazach planowania zajęć wychowania fizycznego dla poszczególnych klas.

Szczególną uwagę zwracałem na problem, który bardzo często się pojawia, a dotyczy niewłaściwych relacji panujących pomiędzy uczniami pojedynczych klas połączonych w grupę ćwiczebną. Często nauczyciele o tym zapominają, a moim zdaniem niewłaściwe rozpoznanie i brak zdecydowanej reakcji może w poważny sposób zakłócać realizację założonych celów na lekcji.

Diagnoza środowiskowa

Ze względu na to, że pracuję w Szkole Podstawowej nr 114 od blisko piętnastu lat, dokonanie diagnozy środowiskowej nie sprawiło mi żadnych problemów. Badałem następujące elementy:

- możliwości współpracy z Dyrektorem Szkoły
- możliwości współpracy z innymi nauczycielami
- tradycje wychowania fizycznego w placówce
- stan sprzętu sportowego
- warunki lokalowo - terenowe

Trzy pierwsze punkty diagnozy środowiskowej są ściśle związane z moją pracą w szkole, gdyż przez ostatnie kilka lat udało nam się wraz z innymi nauczycielami tej samej specjalności wypromować nasz przedmiot i doprowadzić do przełamania stereotypów związanych z nauczaniem wychowania fizycznego. Nasze lekcje są równoprawne z innymi przedmiotami nauczania. Oznacza to, że w planowaniu mamy pełną swobodę działania i "zielone światło" na wszelkiego rodzaju posunięcia skierowane na wszechstronny rozwój psycho - fizyczny uczniów.

Bardzo ważnym czynnikiem związanym z tworzeniem planów wynikowych i planów metodycznych poszczególnych jednostek lekcyjnych, jest dokładna znajomość posiadanego sprzętu i miejsca, w którym będą odbywały się zajęcia. Należy zapoznać się zarówno z ilościowym jak i jakościowym stanem przyborów i przyrządów.

Po zakończeniu pierwszego etapu diagnozy czyli zebraniu wszelkich dostępnych informacji związanych z klasą i bazą dydaktyczną przystąpiłem do analizy zebranego materiału. Moim zadaniem było zweryfikować stwierdzone fakty z punktu widzenia realizacji celów i ustalenie co uczniowie już osiągnęli, oraz w jaki sposób można ich pokierować w stronę dalszego rozwoju. Swoją diagnozę zakończyłem opracowaniem prognozy dla

poszczególnych klas. Prognoza stała się podstawą tworzenia planów wynikowych, a te z kolei planów metodycznych lekcji wychowania fizycznego w ujęciu czynnościowym.

Tworzenie planów wynikowych.

Po dokonaniu diagnozy i wybraniu programu nauczania nauczyciel może przystąpić do tworzenia planów wynikowych, przy pomocy których będzie mógł właściwie zaplanować lekcje wychowania fizycznego w nowym roku szkolnym. Plan wynikowy powinien być stworzony oddzielnie dla każdej klasy (grupy ćwiczebnej).

Powinny znaleźć się w nim następujące punkty:

- dział programowy
- temat lekcji
- przewidywana ilość godzin potrzebna do realizacji zadania
- wymagania programowe
- planowane sprawdziany
- termin realizacji

Dział programowy - ogólna nazwa związana z charakterem realizowanych celów edukacyjnych (np. gimnastyka podstawowa, rekreacja ruchowa itp.)

Temat lekcji - zadanie główne zawierające komunikat o nauczaniu. "Wskazane jest więc, aby znalazły się w nim takie określenia jak: nauka, doskonalenie, kontrola, lub ich pochodne typu: przygotowanie, wprowadzenie, zapoznanie, sprawdzenie." ⁴

Ilość godzin - w zależności od potrzeb jeden temat może funkcjonować przez kilka jednostek lekcyjnych (np. doskonalenie trudnego elementu).

Wymagania programowe - najczęściej wymagania programowe dzieli się na dwie grupy: podstawowe i ponadpodstawowe. Zdarza się, że istnieje potrzeba dokonania podziału na trzy grupy (np. w klasie zintegrowanej). Wymagania programowe są w takiej sytuacji następujące: podstawowe, rozszerzające i uzupełniające. W swoim planie dokonywałem rozbicia na dwie grupy.

Planowane sprawdziany - w tej rubryce wpisujemy zarówno sprawdziany kończące pewien dział, jak i te których będziemy dokonywać na wszystkich jednostkach lekcyjnych.

Termin realizacji - wstępny zaplanowanie terminu realizacji poszczególnych zadań z uwzględnieniem warunków prowadzenia lekcji.

W stosunku do poprzedniego systemu planowania zajęć, tzw. "rozkładu materiału", plan wynikowy jest bardziej czytelny dla nauczyciela gdyż wskazuje bezpośrednio, jakie zadania będziemy realizowali na lekcji i jednocześnie pokazuje co uczeń powinien na danych zajęciach osiągnąć.

Przy tworzeniu rozkładu materiału uczeń był traktowany przedmiotowo tzn. nie były brane pod uwagę wymagania w stosunku do ćwiczących determinowane ich indywidualnymi możliwościami. W rozkładzie brakowało oceny, która powinna wystąpić praktycznie na każdej lekcji.

W planie wynikowym natomiast uczeń jest traktowany podmiotowo, czyli wszystkie działania są na niego nakierowane. Program musi uwzględniać potrzeby wychowanków. Jest tworzony pod kątem ucznia, a nauczyciela. W planie wynikowym nie uwzględnia się oddzielnych punktów: "wiadomości" i "poczynania wychowawcze", gdyż nastąpiło przesunięcie tego typu zadań do konspektów czynnościowych, gdzie istnieje lepsza możliwość praktycznego wykorzystania wiedzy i oddziaływania wychowawczego bezpośrednio przy realizacji innych zadań w lekcji.

Poniżej przedstawiam dla porównania fragmenty rozkładu materiału i planu wynikowego dla klasy IV obejmujące zadania z zakresu nauki przewrotu w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

FRAGMENT ROZKŁADU MATERIAŁU

L.p.	Motoryczność	Umiejętności	Wiadomości	Poczynania wychowawcze
5	Sz. Wyścigi rzędów	G Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu	BHP podczas ćwiczeń	Samokontrola
18	Zz. Gry i zabawy zwinnościowe	G Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu	Ćwiczenia organizacyjno - porządkowe	Umiejętność koncentracji
46	M. Serie wyskoków dosiężnych w parach	G Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu	Ocena w gimnastyce	Dokładność wykonywania ćwiczeń

FRAGMENT PLANU WYNIKOWEGO

Dział progr.	Temat	Godz.	Wymagania Podstawowe	Wymagania Ponadpodstawowe	Planowane sprawdziany	Termin
Gimnastyka podstawowa	Uczymy się przewrotu w przód z przysiadu do przysiadu podpartego	1	Poprawnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu	Swobodnie wykona ćwiczenia przygotowawcze do przewrotu	+ dla U proponującego zabawę zwinnościową	
	Doskonalimy przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego	1	Wykona przewrót , technika wymaga korekty nauczyciela	Dokładnie wykona przewrót bez dodatkowej pomocy	+ dla U najlepiej wykonującego asekurację	
	Sprawdzamy umiejętność wykonania przewrotu w przód	1	Wykona samodzielnie przewrót po korekcie przez nauczyciela	Samodzielnie i dokładnie wykona przewrót	Ocena stopniem za dokładność i estetykę ruchu	

Przy tworzeniu własnych planów wynikowych, należy również zwrócić uwagę na sposób określania wymagań programowych. Wskazane są sformułowania dokładnie określające jaką sprawność lub jaką zdolność na danej lekcji uczeń powinien osiągnąć. Wymagania te determinują sposób prowadzenia lekcji, ponieważ naszym zadaniem jest doprowadzenie do tego, aby wszyscy uczniowie (w odpowiednim dla siebie zakresie) osiągnęli określone cele.

Myślę, że podane powyżej przykłady jasno ukazują zasadnicze różnice pomiędzy obydwojma sposobami planowania lekcji wychowania fizycznego. W swojej pracy zawodowej, wprowadzenie planu wynikowego w znaczny sposób ułatwiło mi zaplanowanie zajęć w nowym roku szkolnym, a także przygotowywanie się do poszczególnych lekcji.

Tworzenie planów metodycznych lekcji w ujęciu czynnościowym.

Plan metodyczny lekcji w ujęciu czynnościowym jest sposobem planowania poszczególnych jednostek lekcyjnych. W celu łatwiejszego zapoznania się z tematem posłużyć się analizą porównawczą konspektu starego typu i planu metodycznego lekcji w ujęciu czynnościowym, które obejmują tę samą tematykę zajęć.

Dotychczas, nauczyciele w planowaniu lekcji korzystali z konspektów, w których nacisk położony był na realizację zadań przez nauczyciela.

CZĘŚĆ WSTĘPNA KONSPEKTU LEKCJI (STAREGO TYPU)

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat lekcji: Nauka skoku kucznego przez kozła.

Cele lekcji:

poznawczy - nauczenie skoku rozkrocznego przez kozła

kształcący - doskonalenie zwinności i skoczności

wychowawczy - współdziałanie w parach

Metody:

zabawowa klasyczna

naśladowcza ścisła

zadaniowa ścisła

pokaz i objaśnienie

We wstępie nauczyciel określał ogólne cele do zrealizowania - poznawczy, kształcący i wychowawczy. Do tego dołączał metody, które zamierzał zastosować podczas lekcji. Taka konstrukcja stwarzała sytuację, w której nauczyciel tak naprawdę nie był w stanie do końca określić jakie zdolności, umiejętności i wiadomości będzie kształtował u ucznia. Można więc powiedzieć, że uczeń był sterowany przez nauczyciela, i tylko prowadzący lekcję miał jasno określone zadania.

W części wstępnej planu metodycznego lekcji, zwanego również konspektem czynnościowym, występują jasno sformułowane zadania ucznia. Każdy z zakresów zawiera szczegółowe cele, które zrealizować na lekcji ma uczeń, a nie nauczyciel.

CZĘŚĆ WSTĘPNA KONSPEKTU LEKCJI W UJĘCIU CZYNNOŚCIOWYM

PLAN METODYCZNY LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W UJĘCIU CZYNNOŚCIOWYM

Zadanie główne: G.P. Uczymy się skoku kucznego przez kozła.

Zadania szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:

Zdolności koordynacyjno - kondycyjnych

Uczeń

zwiększy siłę RR, NN i wzmocni mm T

poprawi skoczność

rozwinie gibkość

poprawi orientację przestrzenną

Umiejętności

Uczeń

wykona skok kuczny przez kozła z odbiciem z odskoczni i z bezpiecznym lądowaniem

Wiadomości

Uczeń

zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń

zna zasób ćwiczeń kształtujących mięśnie poszczególnych partii ciała

zna zasady wykonywania ćwiczeń rozciągających

zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych

Usamodzielniania

Uczeń

dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających

przygotowuje bezpieczne miejsce ćwiczeń

przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych

Cele główne lekcji zostały podzielone na szczegółowe cele operacyjne w zakresach: zdolności koordynacyjno - kondycyjnych

- umiejętności
- wiadomości
- usamodzielniania

Zdolności koordynacyjno - kondycyjne - w tym punkcie należy dokładnie określić jakie zdolności będziemy rozwijać i jaki rodzaj ćwiczeń ogólnorozwojowych zostanie zaakcentowany w lekcji.

Umiejętności - tutaj zawarte są zadania z zakresu nauki, doskonalenia lub oceny odpowiednich umiejętności ucznia.

Wiadomości - Przesunięcie celów z zakresu wiadomości bezpośrednio do konspektu czynnościowego powoduje, że możemy precyzyjnie sformułować cele operacyjne związane z tematem zajęć w trakcie różnych części lekcji. To daje nam możliwość pełnego zrealizowania zasady nauczania - łączenia teorii z praktyką.

Usamodzielnianie - to zupełnie nowy dział, odzwierciedlający tendencje wprowadzonej reformy oświaty. Zadania szczegółowe koncentrują się na rozwijaniu umiejętności usamodzielniających i użytecznych u ucznia.

We wstępie konspektu czynnościowego, rezygnuje się także z zapisywania metod występujących na lekcji. Zostały one przeniesione do dalszych części, gdzie występują bezpośrednio obok czynności uczniów, po to aby czytelnie zaakcentować moment ich zastosowania.

W części głównej obydwu konspekty zasadniczo się od siebie różnią:

CZEŚĆ GŁÓWNA KONSPEKTU LEKCJI (STAREGO TYPU)

Część lekcji	Tok lekcji	Treść zajęć	Czas	Uwagi
wstępna	Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć	Zbiórka. Powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć	2'	Ćwiczenie w parach
	Motywacja do zajęć Rozgrzewka	Podanie zadań lekcji. Zabawa ożywiająca berek	1' 10'	

		"Krzyżak" Marsz i bieg, zmiany tempa na sygnał Przeskoki na P i L nodze, podskoki obunóż, Marsz w przysiadzie Wymachy boczne NN z oparciem się RR o partnera Siad rozkroczny przodem do partnera, chwyt za ręce, skłony T w przód i w tył Siad płotkarski, skłony T w przód i skrętoskłony Przysiad podparty, jednoczesne i naprzemienne wyrzuty NN w tył		
główna	Realizacja zadania głównego lekcji	Przeskoki rozkroczne przez partnera (pozycje współwiczącego - przysiad podparty, skłon T w przód, opad T w przód) Nauka odbicia obunóż z rozbiegu na wprost Naskok rozkroczny na kozła Przeskok rozkroczny	25`	
końcowa	Uspokojenie organizmu Ćwiczenia korekcyjne	Zabawa uspokajająca "Rób tak, nie rób tak" Marsz korekcyjny po obwodzie sali Zbiórka. Omówienie lekcji. Pożegnanie.	3` 1`	

W konspekcie tym nie występują cele operacyjne lekcji. Nauczyciel bazuje tylko na zadaniu głównym, które musi zrealizować. Brakuje szczegółowego określenia, jakie czynności ma do wykonania uczeń. Ściśle ustalony jest czas przeznaczony na wykonanie zadań, co w pewnym stopniu ogranicza możliwości własne uczniów do osiągnięcia zakładanego wyniku przy realizacji określonych celów. W starym sposobie planowania lekcji zabrakło także (o czym wspominałem już wcześniej) dokładnej informacji o metodach, które należałoby zastosować przy realizacji konkretnego zadania w lekcji wychowania fizycznego.

CZĘŚĆ GŁÓWNA PLANU LEKCJI W UJĘCIU CZYNNOŚCIOWYM

Część lekcji	Czynności uczniów docelowe	Czynności uczniów zadania	Czynności nauczyciela	Metody
wstępna	Nabierze pozytywnej motywacji do	słucha informacji nauczyciela	sprawdza gotowość ucznia do lekcji podaje temat lekcji	pogadanka

	udziału w lekcji. Wdroży się do zachowania dyscypliny w trakcie ćwiczeń.	zapoznaje się z zadaniami lekcji	wyjaśnia wpływ przygotowania organizmu na efektywność ćwiczeń zwraca uwagę na zachowanie bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń	
główna A	Pobudzi organizm do wysiłku fizycznego. Zwiększy siłę mm RR i NN. Poprawi gibkość. Poprawi skoczność.	wykona ćwiczenia: rozgrzewające mm RR i obręczy barkowej, NN i pasa biodrowego, T, w biegu, marszu, w miejscu we wszystkich płaszczyznach ćwiczenia rozciągające ćwiczenia poprawiające skoczność	proponuje zaplanowane przez siebie ćwiczenia czuwa nad zachowaniem bezpieczeństwa czuwa nad odpowiednim tempem i dokładnością wykonywanych ćwiczeń zwraca uwagę na nazewnictwo	zadaniowa ścisła
główna B	Nauczy się skoku kucznego przez kozła.	Wykonuje ćwiczenia: naskok i wyskok w górę z pracą RR z lądowaniem do półprzysiadu skoki "zajęcie" odbicia wielokrotne w górę z odskoczni odbicia z odskoczni z oparciem RR i zamachem NN w górę w tył naskok na kozła na kolana z poprawnym odbiciem z odskoczni jw. naskok kuczny przeskok kuczny przez kozła z truchtu rozbieg z narastającym tempem z poprawnym odbiciem i zamachem NN w górę w tył jw. przez kozła wszerez	omówi technikę skoku kucznego przez kozła (fazy skoku: rozbieg, odbicie lot i lądowanie) proponuje zaplanowane przez siebie ćwiczenia, asekuje przy ćwiczeniach, czuwa nad dokładnością wykonania - ocenia najlepiej skaczących	zadaniowa ścisła
końcowa	Uspokoi organizm po wysiłku.	Uczeń wykona : - ćwiczenia oddechowe i uspokajające	- pokaże i objaśni ćwiczenia oddechowe, uspokajające i	naśladowcza ścisła

		- ćwiczenia rozciągające mm NN - dokona samoceny	rozciągające - omówi i podsumuje lekcję, pochwali najlepiej ćwiczących	dyskusja
--	--	--	--	----------

Pierwszą zmianą jaka występuje w planie metodycznym lekcji jest dodatkowy podział części głównej na "A" i "B". Oznacza to przeniesienie praktycznych zadań lekcji z części wstępnej do części głównej.

Następna różnica polega na precyzyjnym określeniu czynności nauczyciela, a przede wszystkim ucznia. Czynności ucznia zostały dodatkowo podzielone na dwie grupy:

docelowe - w której określa się cele operacyjne lekcji zgodne z zadaniami szczegółowymi danej jednostki lekcyjnej

zadania - w której określa się zadania jakie powinni wykonać uczniowie aby osiągnąć cele szczegółowe w zakresie zdolności koordynacyjno - kondycyjnych, umiejętności, wiadomości i usamodzielniania

Czynności nauczyciela wskazują na rolę prowadzącego lekcję, czyli osobę, która ma nie tylko wydawać polecenia, ale wskazywać kierunek, w jakim powinni poruszać się uczniowie w dążeniu do osiągnięcia celów operacyjnych lekcji.

Zadaniem nauczyciela jest również wdrażanie ucznia do usamodzielniania poprzez zwiększanie w lekcji ilości celów realizowanych za pomocą metod problemowych i ruchowej ekspresji twórczej na rzecz metod ścisłych (naśladowczej, zadaniowej).

Na pewno w planowaniu lekcji dużym ułatwieniem jest dokładny zapis, wskazujący jakie zadanie którą metodą będzie najlepiej realizować.

Warto również zwrócić uwagę, że na lekcjach wychowania fizycznego pojawiła się metoda dyskusji. Związane jest to z zadaniami usamodzielniającymi i wdrażaniem wychowanków do samousprawniania. Uczeń powinien również umieć odczuć i samodzielnie określić w jaki sposób lekcja, a dokładniej zadania które wykonał, wpłynęły na jego rozwój psychofizyczny.

W planie metodycznym rezygnujemy również z ograniczeń czasowych poszczególnych elementów lekcji. Nauczyciel może dostosowywać czas potrzebny do realizacji celu do możliwości wszystkich uczniów.

Mam nadzieję, że udało mi się odpowiednio przedstawić korzyści wynikające ze stosowania planu metodycznego w ujęciu czynnościowym w pracy nauczyciela fizycznego. Myślę, że wielu nauczycieli, zwłaszcza dłużej pracujących w oświacie, przekona się do nowych zadań w zakresie metodyki i organizacji w swojej pracy. Jestem bardzo zadowolony, że pomimo prawie piętnastoletniego stażu udało mi się odejść od pewnych schematów związanych z pracą nauczyciela wychowania fizycznego. Dlatego chciałbym poprzez to opracowanie zachęcić innych do dokonywania zmian w planowaniu i organizowaniu zajęć lekcyjnych.

Myślę, iż trudnością nie jest napisanie planów wynikowych, planów metodycznych lekcji czy kryteriów oceniania, lecz zmiana postrzegania sposobu osiągania celów na lekcji przez osoby biorące udział w procesie nauczania. To już nie nauczyciel, ale uczeń jest na pierwszym planie i to jego możliwościom i potrzebom powinien być podporządkowany przebieg procesu dydaktycznego, a co za tym idzie sposób planowania i przygotowywania się do zajęć.

Mając na uwadze zmiany społeczno - polityczne, które zachodzą w naszym kraju, a także na sytuację na rynku pracy, musimy zdać sobie sprawę, że naszym zadaniem jest właściwe przygotowanie ucznia pod względem psychofizycznym i emocjonalnym. Właściwie rozwinięte cechy wolicjonalne, przebojowość, współpraca w grupie, wiara we własne siły i możliwości, odpowiednia sylwetka, dobry stan zdrowia to atuty, które mogą ułatwić naszym wychowankom start w dorosłe życie.

¹ B. Niemierko: Operacjonalizacja celów. W: Sztuka nauczania (red. K. Kruszewski). Wyd. PWN Warszawa 1998, t 1 s. 16.

² P. Rybiński E. Czerska: Plan metodyczny lekcji wychowania fizycznego w ujęciu czynnościowym. Lider 1998 nr 10

³ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 lutego 1999r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. z 1999r. Nr 14, poz.129)

⁴ P. Rybiński E. Czerska: Plan metodyczny lekcji wychowania fizycznego w ujęciu czynnościowym. Lider 1998 nr 10