

Diagnoza środowiskowa

Realizacja zadań dydaktyczno – wychowawczych zależy od warunków społecznych i materialnych, w których nauczyciel pracuje. Z jego warsztatem wiążą się ściśle warunki materialne, które powinien rozpoznać. Powinien zbadać, czy szkoła posiada:

- urządzenia sportowe, przyrządy, przybory. Stan techniczny tych urządzeń.
- możliwości szkoły w zakresie zabezpieczenia odpowiedniego miejsca do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego (ilość grup uczniów na tle posiadanych sal gimnastycznych i zastępczych).
- możliwość korzystania z urządzeń sportowych znajdujących się w pobliżu szkoły.

Równocześnie nauczyciel powinien przemyśleć, jakie działania może podjąć dla poprawy istniejącej bazy materialnej szkoły. Między innymi, w tym celu konieczne jest zdobycie następujących informacji:

- czy istnieje możliwość indywidualnej pomocy ze strony rodziców lub Rady Rodziców.
- które z organizacji młodzieżowych mogłyby włączyć się do prac na rzecz poprawy bazy materialnej szkoły.
- które instytucje lub zakłady pracy mogłyby samodzielnie wykonywać lub finansować potrzeby materialne szkoły.

Możliwość uzyskania pomocy ze strony środowiska uzależniona jest od nastawienia rodziców, nauczycieli i dyrekcji szkoły do zagadnień związanych z kulturą fizyczną. Ocena środowiska społecznego stanowi między innymi podstawę do opracowania planu wychowania fizycznego szkoły. Ocena warunków materialnych umożliwia opracowanie planu gospodarczego szkoły, a to jest nieodzowne dla ułożenia realnego rocznego planu dla klasy.

Diagnoza grupowa

Nauczyciel powinien posiadać rozeznanie dotyczące zwartości grupy, interakcji pomiędzy członkami. Powinien orientować się w istnieniu nieformalnych grup społecznych, jej przywódców (idoli). W tym celu gromadzi informacje lub przeprowadza techniki socjometryczne „zgadnij kto?”.

Nauczyciel powinien:

- zidentyfikować uczniów wymagających specjalnej uwagi,
- ustalić wewnętrzną strukturę klasy,
- ocenić wielkość wpływu poszczególnych osób na zespół uczniów.

Nauczyciel musi zrobić taką diagnozę, aby móc możliwie sprawnie pokierować lekcją, wykorzystując wszystkich uczniów, zarówno liderów, jak i tych co są na ostatnim miejscu w grupie. Powinien zwracać uwagę na złe zachowania uczniów, np. wyśmiewanie słabszych. Uczniowie lepsi powinni zachęcać słabszych do ćwiczeń. W diagnozie grupowej nie można pominąć oceny zespołu klasowego pod względem poziomu cech rozwoju psychofizycznego dlatego nauczyciel powinien wiedzieć, czy w grupie znajdują się uczniowie chorowici, z wadami rozwojowymi, odbiegający znacznie od swych rówieśników zasobem opanowania umiejętności, wiadomości, poziomem sprawności fizycznej, uzdolnieniami. Ocena zwartości grupy w odniesieniu do wymienionych cech powinna być dokonana przez nauczyciela na podstawie diagnozy osobniczej przez porównanie danych indywidualnych. Obydwa zakresy diagnozy grupowej są niezbędne dla stworzenia uczniom optymalnych warunków rozwoju. Dobre samopoczucie ucznia w szkole i ocena własnych możliwości zależy w dużej mierze od

stosunków kolegów do niego, a samoocena zaś ma bezpośredni wpływ umysłowy i uczuciowy dziecka.

Diagnoza osobnicza

Klasa III

Wiek rozwojowy

Praktycznie każdy uczeń posiada swoisty rytm rozwoju w wyniku którego, takie jego przejawy jak wzrost, różnicowanie i dojrzewanie (biologiczne, psychiczne, społeczne) dokonują się w różnym wieku kalendarzowym. Nauczyciel WF powinien poznać wiek rozwojowy swoich podopiecznych, aby móc przeprowadzić prawidłowo zajęcia (dobierać odpowiednie ćwiczenia dla późno rozwijających się osobników, jak i bardziej dojrzałych). Obserwacja nie jest jednak wystarczającą metodą oceny wieku rozwojowego. Dane te mogą być błędne. Dla prawidłowej oceny rozwoju właściwości psychofizycznych uczniów można posłużyć się kryterium morfologicznym, kryterium zębowym, kostnym lub cech płciowych. Najprostsze w warunkach szkolnych jest kryterium morfologiczne, należy zrobić pomiary wzrostu, wagi, a uzyskane wyniki porównać z normami. Inne oceny i próby to odczytanie wysokości ciała, ciężaru ciała i obwód klatki piersiowej. Porównanie z normami i wartościami pozwoli na ocenę prawidłowości rozwoju. Znacznie prostsza jest ocena rozwoju fizycznego przy pomocy siatek centylowych. Należy znaleźć punkt przecięcia linii wprowadzonych w osi pionowej, na której podane są wartości ciała (ciężar ciała) i osi poziomej, na której podany jest wiek dziecka.

tabela norm	
powyżej 95 centyla	bardzo przyśpieszony rozwój
między 85-95 centylem	przyśpieszony rozwój
między 65-85 centylem	lekko przyśpieszony rozwój
między 35-65 centylem	rozwój przeciętny
między 15-35 centylem	rozwój lekko opóźniony
między 5-15 centylem	rozwój opóźniony
poniżej 5 centyla	rozwój bardzo opóźniony

Kuba Bonasewicz. Wiek 8 lat. Wiek rozwojowy znajduje się między 65-85 centylami, czyli rozwój lekko przyśpieszony.

Rozwój sprawności fizycznej w zakresie właściwości kondycyjnych (szybkość, siła, wytrzymałość) oraz koordynacyjnych (zwinność, zręczność, równowaga).

Nauczyciel następnie przeprowadza diagnozę, aby odpowiedzieć na pytanie, jak uczniowie przyswoili sobie właściwości kondycyjne i koordynacyjne. Sprawdza, czy ruchy są skoordynowane i wykonywane sprawnie i szybko i czy ruch jest wykonywany podobnie w ilości powtórzeń.

Szybkość – wykonanie ruchów z maksymalną szybkością np. bieg 40m

- zbieganie z góry,
- starty z różnych pozycji,

sprawdzanie i ocenianie – test szybkościowy „Chromińskiego”.

Bieg krótki – czasomierz, pistolety, bloki startowe, bieżnia. Badany pokonuje dystans 40 m – dzieci wiek 7 – 9 lat ze startu wysokiego lub dystans 60 m dla dzieci w wieku 10 lat i powyżej ze startu niskiego. Wynik uzyskany przez dziecko porównujemy z tabelą wyników i wystawiamy ocenę.

Siła – ćwiczenia wzmacniające mm ramion, pasa barkowego, np. wznosy ramion w różnych kierunkach, przeciąganie się rękami po przekątnej, zwisy na drabinkach, rzuty i podrzuty piłkami lekarskimi, podawanie piłek lekarskich stojąc przed sobą. Wzmacnianie mm T i NN, brzucha i grzbietu np. wykonywanie skrętoskłonów, skłonów, opadów, unoszenie NN leżąc przodem i tyłem, przysiady, podskoki obunóż. Wyniki sprawdzamy i oceniamy testem Chromińskiego. Rzut piłką lekarską w tył ponad głowę (1 kg – uczniowie 7 – 8 lat, 2 kg – uczniowie 9 lat). Wykonując rzut staje tyłem do pola rzutu przed linią w lekkim rozkroku i wykonuje rzut w tył ponad głowę. Nie można przekroczyć linii rzutu. Trzy próby, najdłuższy rzut porównujemy z tabelami wyników, wystawiamy ocenę.

Wytrzymałość – ćwiczenia wykonujemy w ruchu, w długim czasie np. marszobieg, bieg ciągły truchtem ok. 5 minut, ćwiczenia do muzyki (aerobik). Badany w wieku 7 – 9 lat wykonuje bieg z liderem w tempie około 6 – 7 minut, a starsi uczniowie bieg na dystansie 600 m – dziewczęta, 1 000 m – chłopcy. Porównujemy z tabelami.

W ten sposób nauczyciel poznaje swoich wychowanków. Poznaje ich siłę, szybkość, wytrzymałość. Również uwidaczniają się predyspozycje poszczególnych uczniów.

Nauczyciel przeprowadza również diagnozę sprawności koordynacyjnej. Na kształtowanie sprawności koordynacyjnej składają się:

- szybkość reakcji,
- kształtowanie równowagi, orientacji, czucia.

Uczniowie ustawiają się w rzędzie i naśladują ruchy współwiczającego. Nauczyciel ocenia wykonywanie tych czynności.

Szybkość reakcji

- kształtowanie równowagi
- orientacji

tor przeszkód (20m)

zadanie: najszybsze pokonanie toru w sposób prawidłowy

start:

Na linii startu znajduje się piłka lekarska. Badany w pół przysiadzie trzyma na niej dłoń. Na gwizdek rusza do przodu. Do wykonania ma następujące zadania:

- przetoczenie piłki lekarskiej między trzema stojakami slalomem
- przeciągnięcie szarfy od dołu do góry
- przejście na równoważni – 6 m
- przeniesienie piłki lekarskiej – 4 m
- przewrót w przód
- przejście pod płotkiem
- obiegnięcie dookoła dwóch stojaków w lewą, drugiego w prawą stronę. Kolejność i wybór kierunku jest dowolna.

Sprawdzenie stanowi czas wykonania zadania. Sprawdzenie uwzględnia również nieprawidłowe pokonanie toru. Za każde przewinienie, takie jak: potrącenia stojaka,

spadnięcie z równoważni, nie umieszczenie piłki w kole uczeń ma dodawana sekundy. Za każde przewinięcie sekundę. Większe przewinięcia powodują powtórką testu.

cecha zwinnościowa	próba	płeć	min.	dost.	db	bdb	wysoki	wybitny
	tor przeszkód	ch.	50s	46s	43s	40s	35s	30s
		dz.	60s	55s	50s	46s	41s	35s
punktacja			1	2	3	4	5	6

- wbieganie, wspinanie, zbieganie, zjeżdżanie po płaszczyznach o różnym kącie nachylenia, nachylenie ukośne ławeczki, przechodzenie po równoważni,
- kształtowanie umiejętności kontrolowania położenia ciała i jego części w przestrzeni przez: przyjmowanie określonych pozycji, ułożenie głowy, rąk, nóg bez kontroli wzroku, podrzucanie, chwytanie, odbijanie naprzemiennie dwóch przedmiotów, przetaczanie bokiem, przewroty w przód i w tył.
- rzuty do kosza (celu) przedmiotów o różnym ciężarze, ustawionych w różnych odległościach, odbijanie piłki ręką, głową, kolanem.

Do sprawdzenia sprawności koordynacyjnej można zastosować test. Ustawiamy trzy pachołki w kształcie trójkąta, siatkę na której są lampki, trójkąt połączony jest linią. Uczeń stoi na jednej z linii. Zadaniem ucznia jest dobiegnięcie do pachołka, na którym zapaliła się lampka. Po dotknięciu pachołka wraz z powrotem tyłem na wcześniejszą pozycję.

Po przeprowadzonym teście porównujemy wyniki z normami.

Umiejętności – nauczyciel powinien posiadać rozeznanie stanu umiejętności posiadanych przez ucznia każdej klasy. Jest to niezbędne dla zapewnienia bezpiecznych lekcji. Jeżeli nauczyciel zada uczniowi zadanie o zbyt dużym stopniu trudności może dojść do kontuzji osobnika, braku dyscypliny, urazów psychicznych. Nauczyciel powinien znać umiejętności, czyli stopień opanowania przez uczniów danej umiejętności. Umiejętność w zakresie opanowania przez uczniów technik i taktyk sportowych i rekreacyjnych. Technika gry w dwa ognie – nauczyciel przygląda się grze i sprawdza, czy wszyscy orientują się w przepisach gry. Nauka rzutu piłką palantową – nauka rozbiegu, trzymania piłeczki, pozycji wyrzutnej. Nauczyciel za pomocą tabel wystawia ocenę.

Umiejętność asekuracji i pomocy w czasie wykonywanych ćwiczeń. Zabezpieczenie przez uczniów rzutni do rzutu piłką palantową, pomoc w odrzucaniu piłeczki. Udzielanie pierwszej pomocy sobie i rówieśnikom.

Do umiejętności zaliczamy również samokontrolę i samoocenę ucznia.

Samokontrola – porównanie efektów pracy z kryteriami dla określenia skuteczności uczenia się i wychowania oraz postępu rozwoju i sprawności własnego kształcenia.

Samoocena – możliwość śledzenia przez uczniów postępów uzyskiwanych w rozwoju organizmu, sprawności ruchowej oraz postępowania w różnych sytuacjach w odniesieniu do własnych działań z tym związanych. Ma to na celu pokazanie nauczycielowi, czy uczeń przejawia zainteresowanie w zakresie samodzielności motywacji aprobaty w działaniu indywidualnym i zespołowym, czy pobudza swą aktywność ruchową, czy jest zadowolony z tego co robi, czy sprawia mu to przyjemność. Te cechy nauczyciel może zaobserwować podczas lekcji.

Wiadomości – nauczyciel w tym przypadku przeprowadza diagnozę swoich podopiecznych pod kierunkiem orientowania się we wszystkich poleceniach, czy uczniowie znają wiadomości z zakresu przygotowania organizacyjnego. Przygotowanie miejsca do ćwiczeń np. do skoku w dal. Organizacja rozgrywek i zawodów wewnątrzklasowych, poznanie przepisów gry.

W zakresie przygotowania do samousprawniania się:

- samodzielne wykonanie różnych przyborów do ćwiczeń
- samodzielne wykonanie ćwiczeń rozluźniających, korektywnych, oddechowych, indywidualnie i w grupie.

Samodzielne sterowanie własnym rozwojem – nauczyciel poprzez lekcje w szkole namawia i zachęca do wykorzystywania ćwiczeń i gier poznanych na zajęciach w czasie wolnym.

Diagnoza grupowa i osobnicza – arkusze ocen

nazwisko i imię	wynik	punkty	ocena
cecha (czucie) - odbicie 20 s			
1. Kowal Michał	14	3	4
2. Sobal Adam	24	5	6
3. Ruta Anna	12	3	4
4. Duda Monika	16	4	5
cecha (zwinność) – tor przeszkód			
1. Kowal Michał	46s	2	3
2. Sobal Adam	40s	4	5
3. Ruta Anna	50s	3	4
4. Duda Monika	46s	4	5
cecha (umiejętność) – rzut piłeczką palantową			
1. Kowal Michał	14m	2	3
2. Sobal Adam	20m	3	4
3. Ruta Anna	13m	3	4
4. Duda Monika	13,5m	3	4
cecha (szybkość) – bieg sprinterski 40m			
1. Kowal Michał	14,06s	3	4
2. Sobal Adam	11,20s	5	6
3. Ruta Anna	14,01s	4	5
4. Duda Monika	18,3s	2	3
cecha (siła) – rzut piłką lekarską			
1. Kowal Michał	5,2m	2	3

2. Sobal Adam	7,5m	3	4
3. Ruta Anna	4m	3	4
4. Duda Monika	4m	3	4
cecha (wytrzymałość) – bieg ciągły			
1. Kowal Michał	10 min (2 000m)	4	5
2. Sobal Adam	7 min (1 500m)	3	4
3. Ruta Anna	7,4min (1 200m)	4	5
4. Duda Monika	4,2 min (800m)	3	4
cecha (wiek rozwojowy) – rozwój			
1. Kowal Michał	61 centyli	przeciętny	4
2. Sobal Adam	94 centyle	przyśpieszony	5
3. Ruta Anna	65 centyli	lekko przyśpieszony	5
4. Duda Monika	60 centyli	przeciętny	4

umiejętność		
Uczeń prawidłowo wykonuje rozbieg	Tak (1 pkt.)	Nie (0 pkt.)
Uczeń przyjmuje prawidłową postawę wyrzutną	Tak	Nie
Uczeń wykonuje prawidłowy zamach	Tak	Nie
Uczeń wie, jak wygląda piłeczka palantowa	Tak	Nie
ocena umiejętności		
Bardzo dobry	4 pkt.	
Dobry	3 pkt.	
Dostateczny	2 pkt.	
minimalny	1 pkt.	

Tabele sprawności fizycznej

płeć	1	dost.	db	bdb	wysoki	wybitny
rzut piłeczką palantową						
chłopiec	10m	14m	20m	23m	26m	30m
dziewczyna	6m	10m	13m	18m	20m	23m
punktacja	1	2	3	4	5	6
bieg 40 m						
chłopiec	17,5s	16,0s	14,0s	12,5s	11,5s	10,0s
dziewczyna	19,5s	18,0s	16,0s	14,5s	13,5s	12,0s

rzut piłką lekarską – 1 kg								
chłopiec	3,5m	5,5m	6,5m	8,0m	9,0m	10,0m		
dziewczyna	2,0m	3,0m	4,0m	5,5m	6,5m	7,5m		
wytrzymałość bieg ciągły								
chłopiec	2 min. (400m)	4 min. (800m)	7 min. (1500m)	10 min. (2000m)	15 min. (2500m)	20 min. (3000m)		
dziewczyna	1 min. (200m)	2 min. (400m)	4 min. (800m)	7 min. (1200m)	10 min. (1500m)	15 min. (2000m)		
punktacja	1	2	3	4	5	6		
Test koordynacyjny								
Cecha czucia	Próba	Płeć	min.	dost.	db	bdb	wysoki	wybitny
	Odbijanie górną piłką do siatki	chł.	6	10	14	18	24	28
		dz.	4	8	12	16	20	24
Punktacja			1	2	3	4	5	6

Opracowała:
mgr Anna Kozioł