

Ewa Sprawka

KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH NA LEKCJACH WF JAKO ELEMENT EDUKACJI ZDROWOTNEJ

SIECI WSPÓŁPRACY I SAMOKSZTAŁCENIA

(plan działań z harmonogramem)

Warszawa 2015

Redakcja merytoryczna

Katarzyna Leśniewska

Redakcja i korekta

Teresa Woynarowska

Projekt graficzny i skład

Łukasz Kluz

Wykorzystano elementy projektu

Studia Kreatywnego Małgorzaty Barskiej

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2015

Udostępnianie

CC-BY-NA-SA

Materiał przygotowany w ramach projektu *System doskonalenia nauczycieli oparty na ogólnodostępnym kompleksowym wspomaganie szkół* realizowanego przez Ośrodek Rozwoju Edukacji. Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Wychowanie fizyczne (WF), tak jak inne przedmioty szkolne, powinno przygotować uczniów do funkcjonowania we współczesnym świecie, a także do pełnienia różnych ról społecznych. Powinno dać dzieciom i młodzieży solidne fundamenty zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej, ale również wyposażać w kompetencje psychospołeczne umożliwiające im radzenie sobie w różnych sytuacjach życiowych.

Treści wychowania fizycznego oraz specyfika tego przedmiotu pozwalają w sposób naturalny uczyć uczniów współpracy w zespole, komunikowania się, radzenia sobie z negatywnymi emocjami czy też brania odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Cele wychowania fizycznego oraz wymagania określone w podstawie programowej są w dużej mierze zorientowane na wymienione umiejętności. Praktyka pokazuje jednak, że ogromna większość nauczycieli, mimo upływu już prawie sześciu lat od systemowych modyfikacji obejmujących zarówno cele, jak i treści wychowania fizycznego, nie zmieniła nawyków dotyczących organizacji i prowadzenia lekcji WF. Z jednej strony jest to brak chęci do doskonalenia się w tym zakresie, z drugiej – brak motywacji do wprowadzenia zmiany w codziennej pracy.

W ostatnim czasie odbyły się szkolenia dla nauczycieli WF, których organizatorem był Ośrodek Rozwoju Edukacji. Wzięło w nich udział ponad 150 nauczycieli z całej Polski. Podczas spotkań było wyraźnie widać, że nauczyciele przeważającej części koncentrują się w swojej pracy przede wszystkim na rozwijaniu sprawności uczniów i kształtowaniu umiejętności sportowych. Podstawową formą prowadzonych przez nich zajęć jest wszechobecna na lekcjach rywalizacja, której konsekwencją jest dzielenie uczniów na sprawnych i niesprawnych. Niepokojąca jest również stale rosnąca liczba zwolnień uczniów z wychowania fizycznego.

Na podstawie analizy wpisy uczniów na różnych internetowych forach, można przypuszczać, że w wielu przypadkach uczniowie odbierają lekcje WF jako zajęcia ukierunkowane na zadania ruchowe, pozwalające wykazać się tylko uczniom sprawnym sportowo. Niepokojące są wypowiedzi, które jednoznacznie wskazują, że zajęcia te mają negatywny wpływ na poczucie własnej wartości wielu z nich. Równocześnie warto podkreślić, że adekwatne

poczucie własnej wartości jest podstawą dobrego funkcjonowania człowieka w sferze emocjonalno-społecznej. Bez niego uczniowie nie będą dokonywać pożądanych wyborów zdrowotnych. Okazuje się, że przedmiot na którym uczniowie powinni rozwijać swój potencjał w zakresie umiejętności życiowych, uczyć się radzenia sobie z własnymi słabościami, odczuwać satysfakcję z pokonywania barier, wykorzystywać własny potencjał - w rzeczywistości w wielu przypadkach staje się źródłem frustracji i kompleksów.

Mimo zmian, jakie od 1999 r. zachodziły w zakresie wytycznych dotyczących sposobu realizacji zajęć WF, okazuje się, że uczelnie sportowe, które przygotowują do zawodu nauczyciela, bazują na programach prezentujących tradycyjne podejście do wychowania fizycznego, oparte na rozwijaniu sprawności i koncentrowaniu się tylko na zdrowiu fizycznym uczniów. Należy przygotować nauczycieli do nowych zadań, wynikających z wprowadzonej w 2008 r. podstawy programowej akcentującej nową rolę nauczyciela wychowania fizycznego. Aby realizacja tego postulatu stała się realny, fundamentalne stają się:

- uświadomienie nauczycielom, jak ważne jest rozwijanie u uczniów umiejętności życiowych;
- uświadomienie konieczności zmiany dotychczasowych nawyków nauczycieli związanych z prowadzeniem zajęć;
- prezentacja praktyk, które pokażą, że zmiana jest możliwa.

Dokonanie zmian w sposobie prowadzenia zajęć jest szczególnie ważne na II i III etapie kształcenia. III etap to okres wczesnej adolescencji, który sprzyja praktykowaniu przez młodzież zachowań antyzdrowotnych i ryzykownych. Aby temu zapobiec, należy już na II etapie kształcenia wprowadzać działania zmierzające do kształtowania umiejętności psychospołecznych. MOżliwość taka została stworzona w szkolen m.in. poprzez wprowadzenie na tym etapie szeregu treści do podstawy programowej wychowania fizycznego ukierunkowanych właśnie na te zagadnienia. Odpowiedni poziom ukształtowania umiejętności życiowych może przełożyć się na dokonywanie wyborów pożądanych, sprzyjających zdrowiu.

Grupa docelowa:

Nauczyciele wychowania fizycznego na II i III etapie kształcenia.

Cel ogólny:

Tworzenie warunków do współpracy i wymiany doświadczeń nauczycieli dotyczących rozwiązań organizacyjno-metodycznych, ukierunkowanych na budowanie poczucia własnej wartości uczniów oraz kształtowanie umiejętności psychospołecznych, ze szczególnym uwzględnieniem: pracy zespołowej, komunikowania się, brania odpowiedzialności za dokonywane wybory.

PRZYKŁADOWY PLAN DZIAŁAŃ

Cele szczegółowe Uczestnik: 1a. Rozumie cele i zadania sieci współpracy i samokształcenia. 1b. Definiuje umiejętności życiowe. 1c. Dostrzega związek między zachowaniami uczniów a konkretnymi umiejętnościami żywymi. 1d. Podaje przykłady wskazujące na zależność zachowań uczniów od konkretnych umiejętności żywych. 1e. Wybiera z podstawy programowej wymagania zorientowane na umiejętności życiowe. 1f. Podaje przykłady wskazujące na zależność między umiejętnościami żywymi a poczuciem własnej wartości. 1g. Rozumie znaczenie umiejętności żywych dla rozwoju dzieci i młodzieży. 1h. Zna zasady stosowania obserwacji i rozumie jej znaczenie dla własnego rozwoju.	
Zagadnienia do omówienia	Proponowane metody i formy pracy
Spotkanie I: pojęcie, istota i znaczenie umiejętności psychospołecznych w rozwoju dzieci i młodzieży 1. Umiejętności psychospołeczne w edukacji zdrowotnej. 2. Zasady organizacji procesu kształcenia zorientowanego na rozwijanie umiejętności żywych. 3. Wpływ umiejętności żywych na zachowania zdrowotne uczniów. 4. Umiejętności żywowe a wymagania szczegółowe w podstawie programowej wychowania fizycznego. 5. Znaczenie poczucia własnej wartości uczniów w procesie kształtowania umiejętności żywych.	miniwykład rozsypanka praca z tekstem prezentacja TGN krzyżówka metafora dyskusja kierowana realizacja zadań wytwórczych praca indywidualna praca zbiorowa praca w grupach
Zadania dla uczestników po spotkaniu I 1. Dokonać obserwacji przynajmniej 2 zajęć wychowania fizycznego w kontekście podejmowanych przez nauczyciela działań wpływających pozytywnie i negatywnie na budowanie poczucia wartości uczniów. Obserwacja zajęć będzie się odbywać na podstawie przygotowanej <i>Karty obserwacji</i>. 2. Wykazać się aktywnością na platformie. Wziąć udział w dyskusji w każdym wątku założonym przez koordynatora.	obserwacja praca indywidualna

Cele szczegółowe Uczestnik: 2a. Dostrzega wpływ wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami sieci na własny rozwój. 2b. Rozumie zależność między działaniami nauczyciela a budowaniem poczucia wartości uczniów oraz dostrzega wpływ tych działań na ich zachowania. 2c. Rozróżnia sytuacje negatywnie wpływające na poczucie wartości uczniów, potrafi przekształcić je w sytuacje pozytywne. 2d. Analizuje własne praktyki i dostrzega konieczność zmian. 2e. Potrafi zarządzać procesem podziału na grupy ćwiczebne. 2f. Rozumie pojęcie empatii i jej wpływ na wzmacnianie poczucia wartości uczniów. 2g. Rozumie zależność między poczuciem wartości uczniów a procesem rozwijania umiejętności psychospołecznych.	
Zagadnienia do omówienia	Proponowane metody i formy pracy
Spotkanie II: budowanie poczucia własnej wartości u uczniów na lekcjach wychowania fizycznego • Sytuacje edukacyjne i zachowania nauczycieli wpływające pozytywnie i negatywnie na poczucie wartości uczniów. • Zasady podziału uczniów na grupy ćwiczebne i ich wpływ na efektywność lekcji oraz budowanie poczucia wartości uczniów. • Zarządzanie procesem doboru uczniów do grup ćwiczebnych – przykłady dobrych praktyk. • Znaczenie empatii w zawodzie nauczyciela WF. • Możliwości zmiany własnych praktyk edukacyjnych zorientowanych na budowanie poczucia wartości uczniów.	pogadanka dyskusja karuzelowa dyskusja „zajmij stanowisko” dyskusja kierowana realizacja zadań wytwórczych 5Q studium przypadku skojarzenia praca indywidualna praca zbiorowa praca w grupach
Zadania dla uczestników po spotkaniu II: 1. Uczestniczyć w lekcji koleżeńskiej prowadzonej przez uczestników sieci. Przeanalizować lekcję w kontekście umiejętności współpracy uczniów w grupie. (Obserwacja zajęć odbywać będzie się na podstawie przygotowanej <i>Karty obserwacji</i> – Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 6, s. 63). Uczestnicy obserwują zajęcia zgodnie z etapami kształcenia, na których uczą). 2. Dokonać analizy planu pracy i ustalić podział na grupy sprawnościowe w swoich klasach w zależności od zaplanowanych cykli metodycznych i celów lekcji. Zastosować podział losowy uczniów, wykorzystując pomysły z zajęć. Zastanowić się, jakie były efekty podjętych działań, i sformułować wnioski. 3. Wykazać się aktywnością na platformie. Wziąć udział we wszystkich wątkach dyskusji założonych przez koordynatora.	ćwiczenia praktyczne praca indywidualna

Cel szczegółowy Uczestnik: 3a. Rozumie korzyści wynikające z wypracowania strategii doboru uczniów do grup ćwiczebnych. 3b. Rozumie znaczenie udziału w lekcjach koleżeńskich dla własnego rozwoju. 3c. Dostrzega korzyści wynikające z kształtowania umiejętności współpracy w grupie. 3d. Jest zmotywowany do zmiany własnych praktyk edukacyjnych dotyczących ukierunkowania procesu kształcenia na współdziałanie i współpracę uczniów. 3e. Planuje sytuacje edukacyjne ukierunkowane na współpracę i współdziałanie. 3f. Rozumie znaczenie cech osobowościowych uczniów i ich wpływ na efektywność pracy w grupie, określa predyspozycje do pełnienia określonych ról w zespole na podstawie zachowań uczniów. 3g. Rozumie rolę nauczyciela w motywowaniu uczniów do efektywnej współpracy, formułuje pytania stymulujące do aktywności. 3h. Zna i rozumie przebieg procesu kształtowania umiejętności współpracy w grupie na wychowaniu fizycznym. 3i. Wdraża zadania i sytuacje edukacyjne sprzyjające kształtowaniu umiejętności współpracy w grupie do praktyki szkolnej. 3j. Dostrzega korzyści wynikające z wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami sieci.	
Zagadnienia do omówienia (tematyka spotkań oraz aktywności między spotkaniami)	Proponowane metody i formy pracy
Spotkanie III: kształtowanie umiejętności współpracy i współdziałania na zajęciach wychowania fizycznego 1. Korzyści wynikające z kontrolowanego podziału uczniów na zespoły/grupy ćwiczebne (na podstawie wniosków z zastosowanych rozwiązań). 2. Przykłady rozwiązań organizacyjno-metodycznych sprzyjających kształtowaniu umiejętności współpracy w grupie. 3. Czynniki sprzyjające wdrażaniu uczniów do współpracy i współdziałania – role w zespole. 4. Stymulowanie do efektywnej współpracy w zespole poprzez zadawanie pytań. 5. Dekalog zasad skutecznego wdrażania do współpracy i współdziałania. 6. Inicjowanie zmian we własnej pracy ukierunkowanych na wdrażanie uczniów do efektywnej współpracy w grupie.	dyskusja kierowana realizacja zadań wytwórczych analiza dyskusja „zajmij stanowisko” praca z tekstem miniwykład pogadanka praca indywidualna praca zbiorowa praca w grupach
Zadania dla uczestników po spotkaniu III: 1. Dokonać analizy własnego planu pracy pod kątem możliwości wdrożenia zadań ukierunkowanych na współpracę w grupie w wybranej klasie. 2. Przeanalizować zachowania uczniów w kontekście predyspozycji do pełnienia ról w zespole. 3. Zaplanować zadania/sytuacje edukacyjne ukierunkowane na kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, zaczynając od zadań dla dwóch osób, stopniowo zwiększając liczbę osób w zespole. 4. Opisać wybrane zadania wg przygotowanego schematu.	realizacja zadań wytwórczych praca z tekstem ćwiczenia praktyczne praca indywidualna

Zamieścić pliki z opisem na platformie – udostępnić je innym uczestnikom sieci. 5. Zastanowić się, jakie czynniki sprzyjały współpracy i współdziałaniu, i sformułować wnioski.	
---	--

Cele szczegółowe

Uczestnik:

- 4a. Dostrzega wpływ wspólnego uczenia się na własny rozwój.
- 4b. Wie jak planować i organizować współpracę w grupie.
- 4c. Potrafi analizować i weryfikować zadania i sytuacje edukacyjne sprzyjające współpracy w zespole.
- 4d. Potrafi rozróżniać osobowości uczniów i dostrzega ich predyspozycje do pełnienia ról w zespole.
- 4e. Rozumie przebieg procesu decyzyjnego.
- 4f. Rozumie rolę nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu umiejętności podejmowania decyzji.
- 4g. Potrafi zaplanować zadania sprzyjające kształtowaniu umiejętności podejmowania decyzji.
- 4h. Planuje i organizuje przedsięwzięcia z udziałem uczniów zgodnie z zasadą partycypacji.
- 4i. Wdraża do praktyki szkolnej poznane rozwiązania organizacyjno-metodyczne sprzyjające podejmowaniu decyzji przez uczniów.

Zagadnienia do omówienia

(tematyka spotkań oraz aktywności między spotkaniami)

Proponowane metody i formy pracy

Spotkanie IV: rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu u uczniów umiejętności podejmowania decyzji

1. Doświadczenia nauczycieli w planowaniu i wdrażaniu procesu ukierunkowanego na współpracę w zespole.
2. Pojęcie i istota procesu podejmowania decyzji.
3. Etapy procesu decyzyjnego.
4. Partycypacja młodzieży a praktyka szkolna.
5. Model partycypacji R.A. Harta.
6. Zadania i sytuacje edukacyjne na lekcji WF rozwijające umiejętność podejmowania decyzji.
7. Strategia wyboru w procesie oceniania ucznia na lekcji WF.

dyskusja kierowana
prezentacja
realizacja zadań wytwórczych
giełda pomysłów
kula śniegowa
miniwykład
praca indywidualna
praca zbiorowa
praca w grupach
(utworzonych wg etapu kształcenia)

Zadania dla uczestników po spotkaniu IV:

1. Zaplanować i zorganizować inicjatywę/przedsięwzięcie o charakterze zdrowotnym/rekreacyjnym/sportowym.
2. Zaplanować udział uczniów w tej inicjatywie i zweryfikować go, korzystając z modelu partycypacji R.A. Harta.
3. W 2-osobowych grupach dokonać analizy możliwości wdrożenia propozycji przedstawionych na zajęciach ukierunkowanych na kształtowanie umiejętności

analiza
realizacja zadań wytwórczych
ćwiczenia praktyczne
praca indywidualna
praca w 2-osobowych grupach (podział powinien uwzględniać etap kształcenia i specyfikę szkoły, w której uczą nauczyciele)

podejmowania decyzji. Przygotować plan wdrożenia. Wdrożyć wybrane propozycje do praktyki szkolnej. 4. Wykazać się aktywnością na platformie, we wszystkich wątkach zaproponowanych przez koordynatora.	
--	--

Cel szczegółowy

Uczestnik:

- 5a. Rozumie wpływ wspólnego uczenia się na jakość podejmowanych przez siebie działań.
- 5b. Potrafi ocenić własne umiejętności w zakresie partycypacji uczniów w inicjatywach, których jest koordynatorem.
- 5c. Wskazuje czynniki sprzyjające i utrudniające rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji i określa sposoby eliminowania trudności.
- 5d. Rozumie oczekiwania w stosunku do nauczycieli wychowania fizycznego wynikające z nowych zadań określonych w podstawie programowej.
- 5e. Ma świadomość ograniczeń mających wpływ na kształtowanie u uczniów umiejętności psychospołecznych. Na podstawie doświadczeń własnych i doświadczeń innych uczestników wskazuje sposoby ograniczania trudności.
- 5f. Ma świadomość korzyści wynikających z udziału w pracach sieci.
- 5g. Jest zmotywowany do dalszych działań na rzecz własnego doskonalenia w zakresie rozwijania u uczniów umiejętności psychospołecznych.

Zagadnienia do omówienia

(tematyka spotkań oraz aktywności między spotkaniami)

Proponowane metody i formy pracy

Spotkanie V: rozwijanie umiejętności życiowych – wybór czy konieczność?

1. Doświadczenia nauczycieli wynikające z wdrożenia działań ukierunkowanych na rozwijanie u uczniów umiejętności dokonywania wyborów i podejmowania decyzji.
2. Czynniki sprzyjające i utrudniające rozwijanie umiejętności psychospołecznych u uczniów na lekcjach WF.
3. Lekcje wychowania fizycznego – założenia a praktyka szkolna.
4. Możliwości utrwalenia wprowadzonych zmian w praktykach nauczycieli.

dyskusja
analiza
realizacja zadań wytwórczych
miniwykład
dyskusja panelowa
dobrowolna rundka
praca indywidualna
praca zbiorowa
praca w grupach

Uwagi

Ostatnie spotkanie powinno się odbyć w odstępie czasu pozwalającym nauczycielom na wdrożenie działań zorientowanych na kształtowanie umiejętności psychospołecznych.

PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM DO PLANU DZIAŁAŃ

Spotkanie 1.		
Spotkanie stacjonarne		
Tematyka (wynikająca z planu działań)	Pojęcie, istota i znaczenie umiejętności psychospołecznych w rozwoju dzieci i młodzieży • Cele i zadania sieci współpracy i samokształcenia. • Umiejętności psychospołeczne a umiejętności życiowe. • Klasyfikacja umiejętności życiowych. • Zasady organizacji procesu kształcenia zorientowanego na rozwijanie umiejętności życiowych. • Wpływ umiejętności życiowych na zachowania zdrowotne uczniów. • Umiejętności życiowe a wymagania szczegółowe w podstawie programowej wychowania fizycznego. • Znaczenie poczucie własnej wartości uczniów w procesie kształtowania umiejętności życiowych.	
Opis przebiegu (działania, zadania)		
Odniesienie do celu szczegółowego	Potrzebne materiały, pomoce	Uwagi, metody i formy pracy
1. Przedstawienie celów i tematyki zajęć.		
	prezentacja: slajd 2	prezentacja praca zbiorowa
2. Przedstawienie się uczestników: uczestnicy kolejno podają swoje imię i typ szkoły, w której pracują.		
		prezentacja indywidualna Przedstawianie się rozpoczyna trener.
3. Ustalenie potrzeb uczestników związanych z udziałem w sieci: • Uczestnicy tworzą listę potrzeb (Materiały dla trenera, ćwiczenie 1, s. 45). • Prowadzący wraz z grupą analizuje wskazane potrzeby pod kątem możliwości ich realizacji w konwencji sieci o określonej tematyce.		
1a. Uczestnik rozumie cele i zadania sieci współpracy i samokształcenia.	prezentacja: slajd 3 kartki samoprzylepne flipchart mazaki	TGN praca indywidualna praca zbiorowa
4. Sformułowanie zasad współpracy – kontrakt • Prowadzący przypomina zasady funkcjonowania sieci współpracy i samokształcenia. • Uczestnicy podają skojarzenia do kolejnych wyrazów w słowie <i>współpraca</i> tak, żeby kolejne dodane słowa tworzyły kontrakt. Uzasadniają dobór wyrazów. • Prowadzący zapisuje na flipcharcie ustalone zasady, odczytuje je, wywiesza w widocznym miejscu (Materiały dla trenera, ćwiczenia 1–2, s. 45–46).		
1a. Uczestnik rozumie cele i zadania sieci współpracy i samokształcenia.	prezentacja: slajdy 4–6	miniwykład (wygłoszony w trakcie grupowania przez

	Materiały dla uczestników, cz. I, s. 28–29 flipchart mazaki guma mocująca	liderów wypisanych przez uczestników potrzeb i oczekiwań) krzyżówka praca zbiorowa Prowadzący pilnuje, żeby ustalone zasady były spójne z zasadami funkcjonowania sieci.
5. Refleksja nad trudnymi zachowaniami uczniów - Uczestnicy zastanawiają się, z jakimi trudnymi zachowaniami swoich uczniów spotykają się w szkole; nazywają je i zapisują na kartkach, które przyklejają do flipchartów. - Uczestnicy wymieniają się przemyśleniami z innymi osobami w grupie, omawiają na forum wybrany przykład, wywieszają flipcharty w widocznym miejscu. - Prowadzący moderuje dyskusję na temat: <i>Co może być powodem takich zachowań uczniów?</i> (Materiały dla trenera, ćwiczenie 3, s. 46–47).		
1c. Uczestnik dostrzega związek między zachowaniami uczniów a konkretnymi umiejętnościami życiowymi.	prezentacja: slajd 7 kolorowe kartki A4 (inny kolor dla każdej grupy) mazaki flipchart klej guma mocująca	dyskusja pogadanka praca indywidualna praca grupowa Flipcharty należy rozwieszać podczas kolejnych zajęć. Prowadzący będzie się do nich odwoływał podczas kolejnych ćwiczeń.
6. Wskazanie zależności pomiędzy kształtowaniem umiejętności psychospołecznych a kształtowaniem postaw - Uczestnicy definiują pojęcia: wiedza, umiejętności, nawyk, przekonanie, postawy i analizują zależność pomiędzy nimi. - Uczestnicy biorą udział w dyskusji na temat, czy umiejętności psychospołeczne wpływają na kształtowanie postaw uczniów (Materiały dla trenera, ćwiczenie 4, s. 47).		
1c. Uczestnik dostrzega związek między zachowaniami uczniów a konkretnymi umiejętnościami życiowymi.	Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 1, s. 55 prezentacja: slajdy 8–11 Materiały dla uczestników, cz. II, s. 30–31	rozsypanka praca grupowa Trener odwołuje się do trudnych zachowań uczniów wskazanych przez uczestników (ćw. 3). Pyta: czy uczniom, o których myśleliście, zabrakło jakichś umiejętności?
7. Uzupełnienie informacji na temat umiejętności psychospołecznych w edukacji zdrowotnej i wskazanie czynników warunkujących ich kształtowanie.		
1b. Uczestnik definiuje umiejętności życiowe.	prezentacja: slajdy 12–14 Materiały dla uczestników, cz. III, s. 32–34	miniwykład praca grupowa
8. Zdefiniowanie poszczególnych umiejętności życiowych. Uczestnicy w grupach analizują materiał <i>Klasyfikacja umiejętności życiowych</i> i zaznaczają fragmenty wymagające wyjaśnienia lub doprecyzowania.		

Prowadzący uzupełnia definicje, uwzględniając pytania uczestników.		
1b. Uczestnik definiuje umiejętności życiowe.	Materiały dla uczestników, cz. III, s. 32–34 prezentacja: slajd 15	praca z tekstem praca grupowa
9. Charakterystyka zachowań uczniów na lekcjach wychowania fizycznego w odniesieniu do umiejętności życiowych. - Uczestnicy w grupach odpowiadają na pytanie: Jakie zachowania uczniów na lekcji WF świadczą o umiejętnościach życiowych? Każda grupa pracuje z innymi umiejętnościami; grupy prezentują wyniki prac na forum. - Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, odwołuje się do trudnych zachowań uczniów wskazanych przez uczestników – ćw. 3. Prowadzi dyskusję na temat wpływu kształtowania umiejętności psychospołecznych na lekcji WF na zachowania waszych uczniów? Pyta: Które umiejętności uważacie za szczególnie istotne?		
1d. Uczestnik podaje przykłady wskazujące na zależność zachowań uczniów od konkretnych umiejętności życiowych.	Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 2, s. 56–59 prezentacja: slajd 16	praca z tekstem realizacja zadań wytwórczych dyskusja kierowana praca grupowa praca zbiorowa
10. Wskazanie wpływu poczucia własnej wartości na zachowania i funkcjonowanie uczniów w szkole - Prowadzący wskazuje na zapisy w podstawie programowej zobowiązujące nauczycieli do wzmacniania poczucia własnej wartości. Wskazuje, że jest ono podstawą kształtowania umiejętności życiowych. - Prowadzący odwołuje się do wskazanych przez uczestników zachowań uczniów, pokazując związek między poczuciem wartości uczniów a ich zachowaniem.		
1f. Uczestnik dostrzega zależność między umiejętnościami życiowymi a poczuciem własnej wartości.	prezentacja: slajdy 17–18	Miniwykład praca zbiorowa
11. Podsumowanie zajęć zgodnie ze slajdami na prezentacji		
1g. Uczestnik rozumie znaczenie umiejętności życiowych dla rozwoju dzieci i młodzieży.	prezentacja: slajdy 19–20	pogadanka praca zbiorowa
12. Przygotowanie do wykonania zadania między spotkaniami. Prowadzący tłumaczy, na czym polega zadanie; omawia zasady obserwacji zajęć oraz <i>kartę obserwacji</i>; omawia zasady aktywności uczestników na platformie.		
1h. Uczestnik zna zasady stosowania obserwacji i rozumie jej znaczenie dla własnego rozwoju.	prezentacja: slajdy 21–27 materiał do ćw. 3 str. 60 (wydruki)	miniwykład praca zbiorowa
Bibliografia/netografia Nowy system doskonalenia nauczycieli. Sieci współpracy i samokształcenia , (2014), Warszawa: MEN, ORE (online)[Dostęp 29.10.2015 r.]. Wojnarowska B., Sokołowska M., (b.r.), Materiały edukacyjne – wychowanie fizyczne, blok tematyczny – edukacja zdrowotna (online)[Dostęp 29.10.2015 r.]. Todorovska-Sokolovska V., (b.r.), Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku (online)[Dostęp 29.10.2015 r.]. Branden N., (1998), <i>6 filarów poczucia własnej wartości</i> , Łódź: RAVI.		

Pomiędzy spotkaniami	
Zadania dla uczestników po spotkaniu 1.	1. Dokonać obserwacji przynajmniej 2 zajęć wychowania fizycznego w kontekście podejmowanych przez nauczyciela działań wpływających pozytywnie i negatywnie na budowanie poczucia wartości uczniów. 2. Wykazać się aktywnością na platformie. Wziąć udział w dyskusji w każdym wątku założonym przez koordynatora. Proponowane wątki na platformę: • Czy nauczyciele wychowania fizycznego kształtują umiejętności psychospołeczne? • Jakie zachowania nauczycieli wpływają na poczucie wartości uczniów? • Czy wymagania w podstawie programowej sprzyjają kształtowaniu umiejętności psychospołecznych? Które? Jak?
Potrzebne materiały, pomoce	Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 1, s. 55

Spotkanie 2.		
Spotkanie stacjonarne		
Tematyka (wynikająca z planu działań)	Budowanie poczucia własnej wartości u uczniów na lekcjach wychowania fizycznego. • Sytuacje edukacyjne i zachowania nauczycieli wpływające pozytywnie i negatywnie na poczucie wartości uczniów. • Zasady podziału uczniów na grupy ćwiczebne i ich wpływ na efektywność lekcji oraz budowanie poczucia własnej wartości uczniów. • Zarządzanie procesem doboru uczniów do grup ćwiczebnych – przykłady dobrych praktyk. • Znaczenie empatii w zawodzie nauczyciela WF. • Możliwości zmiany własnych praktyk edukacyjnych zorientowanych na budowanie poczucia wartości uczniów.	
Opis przebiegu (działania, zadania)		
Odniesienie do celu szczegółowego	Potrzebne materiały, pomoce	Uwagi, metody i formy pracy
1. Przypomnienie zadania do wykonania między spotkaniami. • Prowadzący przypomina zadanie do wykonania między spotkaniami i omawia aktywność uczestników na platformie. • Prowadzący moderuje dyskusję, pyta, czy wymagania w podstawie programowej sprzyjają kształtowaniu umiejętności psychospołecznych, rozmawia z uczestnikami na temat obserwacji zajęć i ewentualnych trudności.		
2a. Uczestnik dostrzega wpływ wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami sieci na własny rozwój.	prezentacja: slajd 21	dyskusja kierowana praca zbiorowa
2. Uświadomienie wpływu praktyk nauczycielskich na budowanie poczucia własnej wartości uczniów. • Uczestnicy analizują karty obserwacji w kontekście działań/zachowań nauczycieli wpływających pozytywnie i negatywnie na poczucie wartości uczniów.		

Uczestnicy omawiają działania/zachowania nauczycieli. Zastanawiają się, które występują najczęściej i jak reagują na nie uczniowie (Materiały dla trenera, ćwiczenie 5, s. 47–48).		
2b. Uczestnik rozumie zależność między działaniami nauczyciela a budowaniem poczucia własnej wartości uczniów oraz dostrzega wpływ tych działań na ich zachowania.	prezentacja: slajd 28 wypełnione Karty obserwacji (Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 3, s. 60) flipcharty mazaki guma mocująca	dyskusja kierowana realizacja zadań wytwórczych praca grupowa praca zbiorowa
3. Tworzenie warunków do refleksji nad własnymi zachowaniami. - Uczestnicy analizują wypisane na flipchartach zachowania nauczycieli w kontekście własnych zachowań. - Uczestnicy zamieniają w grupie sytuacje negatywne na pozytywne i omawiają je na forum, wymieniając się pomysłami i doświadczeniami.		
2c. Uczestnik rozróżnia sytuacje negatywnie wpływające na poczucie wartości uczniów, potrafi przekształcić je w sytuacje pozytywne.	prezentacja: slajd 29 flipcharty mazaki guma samoprzylepna	realizacja zadań wytwórczych dyskusja praca grupowa praca zbiorowa
4. Inicjowanie zmiany własnych zachowań i przyzwyczajzeń w codziennej pracy (materiały dla trenera, ćwiczenie 6, s. 48–49).		
2d. Uczestnik analizuje własne praktyki edukacyjne i dostrzega konieczność ich zmian	prezentacja: slajd 30 flipcharty z zapisanymi pytaniami wg metody 5Q mazaki guma samoprzylepna	5Q, dyskusja karuzelowa praca grupowa praca zbiorowa
5. Definiowanie emocji i odczuć uczniów podczas podziału na grupy, zastępy, zespoły. Analiza przykładów podziału uczniów na podstawie filmu <i>Podział na grupy – stały element lekcji WF</i>. - Prowadzący przypomina, że podział na grupy jest elementem lekcji wychowania fizycznego wzbudzającym wiele emocji wśród uczniów. - Poleca przeanalizowanie i zdefiniowanie zachowań i emocji uczniów podczas stosowanych przez nauczycieli sposobów podziału na zespoły (Materiały dla trenera, ćwiczenie 7, s. 49). - Prowadzący analizuje z uczestnikami wskazane na filmie sposoby podziału uczniów. - Omawia zasady podziału uczniów na zespoły na lekcji WF, podkreślając, że jest to proces, nad którym nauczyciel powinien zawsze mieć kontrolę.		
2e. Uczestnik potrafi zarządzać procesem podziału na grupy ćwiczebne.	prezentacja: slajdy 31–32 film: Podział na grupy – stały element lekcji wf¹ Materiały dla uczestników, cz. IV, s. 35–36 flipcharty mazaki guma samoprzylepna	studium przypadku dyskusja kierowana praca indywidualna praca grupowa praca zbiorowa
6. Uświadomienie znaczenia empatii w zawodzie nauczyciela. - Uczestnicy definiują pojęcie empatii (Materiały dla trenera, ćwiczenie 8, s. 49–50). - Uczestnicy prowadzą dyskusję dotyczącą empatii. Zastanawiają się, czy jest ona potrzebna w zawodzie nauczyciela, odnoszą się do postaw własnych i innych nauczycieli wychowania fizycznego (Materiały dla trenera, ćw. 9, s. 50).		
2f. Rozumie pojęcie empatii i jej wpływ na wzmacnianie poczucia własnej wartości uczniów.	prezentacja: slajdy 33–35 kartki A4	skojarzenia kula śniegowa

¹ <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHlgPCSNDsd9SuqEmHc7CWc9AssACpyH> [Dostęp 29.10.2015 r.]

	flipchart mazaki Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 5, s. 62. flipcharty z zapisanymi hasłami	dyskusja „zajmij stanowisko” dyskusja kierowana praca grupowa praca zbiorowa
7. Podsumowanie zajęć zgodnie ze slajdami na prezentacji.		
2g. Uczestnik rozumie zależność między poczuciem własnej wartości uczniów a procesem rozwijania umiejętności psychospołecznych.	prezentacja: slajdy 36–38	pogadanka praca zbiorowa
8. Przygotowanie do wykonania zadania między spotkaniami. • Prowadzący tłumaczy, na czym polega zadanie. • Ustala z uczestnikami, kto poprowadzi lekcję koleżeńską, umawia termin i miejsce. • Omawia cel obserwacji zajęć i sposób ich przeprowadzenia. • Omawia zasady aktywności uczestników na platformie. • Wskazuje na konieczność wypracowania własnej, optymalnej strategii podziału na grupy/zespoły ćwiczebne. • Poleca dokonanie analizy własnych praktyk w tym zakresie		
2g. Uczestnik rozumie zależność między poczuciem własnej wartości uczniów a procesem rozwijania umiejętności psychospołecznych	prezentacja: slajdy 39–40 <i>Karta obserwacji (Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 6, s. 63)</i>	miniwykład praca zbiorowa
Bibliografia/netografia Michalak B.,(b.r.,b.m.w.), <i>Poczucie własnej wartości</i> (online) [Dostęp 29.10.2015 r.]. Strzyżewski S., (2013), <i>Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej</i> , Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. Łopata K., (2013), <i>Empatia – czy można się jej nauczyć?</i> (online) [Dostęp 29.10.2015 r.].		
Pomiędzy spotkaniami		
Zadania dla uczestników po spotkaniu 2.	1. Uczestniczyć w lekcji koleżeńskej prowadzonej przez uczestników sieci. 2. Przeanalizować lekcję w kontekście umiejętności współpracy uczniów w grupie. 3. Dokonać analizy planu pracy i ustalić podział na grupy sprawnościowe w swoich klasach w zależności od zaplanowanych cykli metodycznych i celów lekcji. Zastosować podział losowy uczniów, wykorzystując pomysły z zajęć. Zastanowić się, jakie były efekty podjętych działań, i sformułować wnioski. 4. Wykazać się aktywnością na platformie. Wziąć udział w dyskusji w każdym wątku założonym przez koordynatora Cele szczegółowe: 1. Uczestnik rozumie znaczenie wymiany doświadczeń i uczenia się od innych dla własnego rozwoju. 2. Uczestnik wdraża wybrane praktyki do codziennej pracy.	

Potrzebne materiały, pomoce	<i>Karta obserwacji</i> (Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 6, s. 63)
Uwagi Prowadzący planuje dwie lekcje: w gimnazjum i szkole podstawowej. Uczestnicy obserwują lekcje zgodnie z etapem kształcenia, na którym uczą. Wątki zakładane przez trenera na platformie: • Czy nauczyciele wychowania fizycznego wzmacniają poczucie wartości uczniów? • Jak radzić sobie z podziałem na zespoły w dużych grupach ćwiczebnych i w grupach koedukacyjnych?	

Spotkanie 3.		
Spotkanie stacjonarne		
Tematyka (wynikająca z planu działań)	Kształtowanie umiejętności współpracy i współdziałania na zajęciach wychowania fizycznego.	
	• Korzyści wynikające z kontrolowanego podziału uczniów na zespoły/grupy ćwiczebne (na podstawie wniosków z zastosowanych rozwiązań). • Przykłady rozwiązań organizacyjno-metodycznych sprzyjających kształtowaniu umiejętności współpracy w grupie. • Czynniki sprzyjające wdrażaniu uczniów do współpracy i współdziałania – role w zespole. • Stymulowanie do efektywnej współpracy w zespole poprzez zadawanie pytań. • Dekalog zasad skutecznego wdrażania do współpracy i współdziałania. • Inicjowanie zmian we własnej pracy ukierunkowanych na wdrażanie uczniów do efektywnej współpracy w grupie.	
Opis przebiegu (działania, zadania)		
Odniesienie do celu szczegółowego	Potrzebne materiały, pomoce	Uwagi, metody i formy pracy
1. Przypomnienie zadania do wykonania między spotkaniami. • Prowadzący przypomina zadanie do wykonania między spotkaniami. • Omawia aktywność uczestników na platformie. • Rozmawia z uczestnikami na temat wykonania obserwacji zajęć i ewentualnych trudności.		
3b. Uczestnik rozumie znaczenie udziału w lekcjach koleżeńskich dla własnego rozwoju.	prezentacja: slajdy 39–40	dyskusja kierowana praca zbiorowa
2. Tworzenie warunków do wymiany doświadczeń w zakresie podziału uczniów na zespoły ćwiczebne (Materiały dla trenera, ćwiczenie 10, s. 50-51).		
3a. Uczestnik rozumie korzyści wynikające z wypracowania strategii doboru uczniów do grup	flipcharty	dyskusja kierowana realizacja zadań

ćwiczebnym.	mazaki guma mocująca prezentacja: slajd 41	wytwórczych praca grupowa praca zbiorowa
3. Uświadomienie wpływu umiejętności współpracy w grupie na efektywność zajęć WF. - Uczestnicy analizują <i>Karty obserwacji</i> w kontekście zachowań uczniów podczas różnych sytuacji występujących na obserwowanych zajęciach. - Określają wpływ tych zachowań na przebieg lekcji (Materiały dla trenera, ćwiczenie 11, s. 51–52).		
3c. Uczestnik dostrzega korzyści wynikające z kształtowania umiejętności współpracy w grupie.	prezentacja: slajd 42 wypełnione <i>Karty obserwacji</i> (Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 6, s. 63) Materiały dla uczestników – Klasyfikacja umiejętności życiowych (s. 33) flipcharty mazaki guma mocująca	dyskusja kierowana analiza praca grupowa praca zbiorowa
4. Analiza zadań realizowanych podczas lekcji WF w kontekście proporcji między współdziałaniem a współzawodnictwem. - Uczestnicy dokonują podziału zadań najczęściej realizowanych przez uczniów na lekcjach WF, zorientowanych na współdziałanie i współzawodnictwo. - Określają relacje między współdziałaniem a współzawodnictwem. - Dokonują analizy własnych praktyk w kontekście tworzenia warunków do współdziałania uczniów i rozwijania umiejętności współpracy z innymi (Materiały dla trenera, ćwiczenie 12, s. 52).		
3d. Uczestnik jest zmotywowany do zmiany własnych praktyk edukacyjnych dotyczących ukierunkowania procesu kształcenia na współdziałanie i współpracę uczniów	prezentacja: slajdy 43–45 wypełnione <i>Karty obserwacji</i> (Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 7, s. 64) flipcharty mazaki guma mocująca kreda	dyskusja „zajmij stanowisko” analiza praca indywidualna praca grupowa praca zbiorowa
5. Uświadomienie wpływu cech osobowościowych uczniów na efektywność współpracy w zespole - Prowadzący omawia role w zespole wg teorii dr M. Belbina, podkreślając, że wynikają one z określonych cech osobowości i zachowań członków grupy. - Uczestnicy analizują wskazane role i ustalają charakterystyczne cechy, zachowania uczniów ujawniających predyspozycje do pełnienia poszczególnych ról. - Uczestnicy odnoszą poszczególne role do uczniów, których uczą oraz analizują je w kontekście możliwości wzajemnej współpracy (Materiały dla trenera, ćwiczenie 13, s. 53).		
3f. Uczestnik rozumie znaczenie cech osobowościowych uczniów i ich wpływ na efektywność pracy w grupie, określa predyspozycje do pełnienia określonych ról w zespole na podstawie zachowań uczniów.	prezentacja: slajdy 46–49 Materiały dla uczestników, cz. V, s. 37–38	praca z tekstem dyskusja kierowana praca grupowa praca zbiorowa Flipcharty z zapisanymi cechami, zachowaniami uczniów będą wykorzystane na następnych zajęciach.

6. Przygotowanie zadań dla uczniów ukierunkowanych na rozwijanie umiejętności współpracy w zespole. • Prowadzący omawia zasady doboru zadań zorientowanych na współpracę w zespole. • Uczestnicy w grupach opracowują zadania dla uczniów wg schematu: zadanie dla dwójki uczniów, zadanie dla grupy 3–4 osób, zadanie dla grupy 6–10 osób, zadanie dla całej klasy. • Uczestnicy prezentują wypracowane zadania, biorą udział w dyskusji na temat, czy prezentowane zadania uwzględniają wymagania określone w podstawie programowej.		
3e. Uczestnik planuje sytuacje edukacyjne ukierunkowane na współpracę i współdziałanie.	prezentacja: slajd 50 flipcharty mazaki guma mocująca	realizacja zadań wytwórczych praca grupowa praca zbiorowa
7. Analiza praktyk nauczycielskich w zakresie wdrażania uczniów do współpracy ze szczególnym zwróceniem uwagi na sposób zadawania pytań. • Prowadzący poleca wypisać w grupach czynniki sprzyjające realizacji zadań zespołowych przez uczniów i utrudniające ją. • Uczestnicy analizują wypisane czynniki, zwracając uwagę, jak nauczyciel może stymulować aktywność uczniów. • Prowadzący wskazuje na konieczność podsumowania zadań wykonywanych przez uczniów; podkreśla, jak zadawane przez nauczyciela pytania stymulują ich do aktywności (Materiały dla trenera, ćwiczenie 14, s. 53–54).		
3g. Uczestnik rozumie rolę nauczyciela w motywowaniu uczniów do efektywnej współpracy, formułuje pytania stymulujące do aktywności.	prezentacja: slajdy 51–52 materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 8, s. 65–66	realizacja zadań wytwórczych praca grupowa praca zbiorowa
8. Omówienie podstawowych zasad organizacji procesu kształcenia zorientowanego na kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.		
3h. Uczestnik zna i rozumie przebieg procesu kształtowania umiejętności współpracy w grupie na wychowaniu fizycznym.	prezentacja: slajdy 53–63 Materiały dla uczestników, cz. VI, s. 39–40	miniwykład pogadanka praca zbiorowa Uczestnicy powinni odnieść się do każdego omawianego punktu, podając swoje propozycje jego wdrożenia.
9. Podsumowanie zajęć zgodnie ze slajdami na prezentacji.		
3h. Uczestnik zna i rozumie przebieg procesu kształtowania umiejętności współpracy w grupie na wychowaniu fizycznym.	prezentacja: slajdy 64–67	miniwykład dyskusja
10. Przygotowanie do wykonania zadania między spotkaniami. • Prowadzący tłumaczy, na czym polega zadanie. • Wskazuje na konieczność zaplanowania procesu uczenia współpracy w grupie. • Poleca dokonanie analizy własnych praktyk w tym zakresie.		
3h. Uczestnik zna i rozumie przebieg procesu kształtowania umiejętności współpracy w grupie na wychowaniu fizycznym.	prezentacja: slajd 68	miniwykład praca zbiorowa
Bibliografia/netografia Sprawka E., Czerska E., (2001), <i>Współdziałanie czy współzawodnictwo?</i> , „Lider” nr 2. Centrum Edukacji Obywatelskiej, (b.r.), Młodzi Przedsiębiorczy – program nauczania ekonomii w praktyce w szkole ponadgimnazjalnej (online) [Dostęp 29.10.2015 r.].		

Tokarczuk O. (red.), (1994), *Grupa bawi się i pracuje*, cz. I. red. Tokarczuk O., Warszawa: UNUS 1994.
Rojewska J., (2000), *Grupa bawi się i pracuje*, cz.II, Warszawa: UNUS 2000.

Pomiędzy spotkaniami

Zadanie dla uczestników po spotkaniu 3.

1. Dokonać analizy własnego planu pracy pod kątem możliwości wdrożenia zadań ukierunkowanych na współpracę w grupie w wybranej klasie.
2. Dokonać analizy zachowań uczniów w kontekście predyspozycji do pełnienia ról w zespole.
3. Zaplanować zadania/sytuacje edukacyjne ukierunkowane na kształtowanie umiejętności współpracy w grupie zaczynając od zadań dla dwóch osób, stopniowo zwiększając liczbę osób w zespole.
4. Opisać wybrane zadania wg schematu. Zamieścić pliki z opisem na platformie – udostępnić je innym uczestnikom sieci.
5. Sformułować wnioski:
 - Jakie czynniki sprzyjały współpracy i współdziałaniu?
 - Co się udało?
 - Co sprawiało problemy?
6. Wykazać się aktywnością na platformie, we wszystkich wątkach.

Odniesienie do celów szczegółowych

1. Uczestnik wdraża zadania i sytuacje edukacyjne sprzyjające kształtowaniu umiejętności współpracy w grupie do praktyki szkolnej.
2. Uczestnik dostrzega korzyści wynikające z wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami sieci.

Potrzebne materiały, pomoce

plany pracy uczestników sieci

Uwagi

Wątki zakładane przez trenera na platformie:

- Które zadania ukierunkowane na współpracę były szczególnie atrakcyjne dla uczniów?
- Jakie kompetencje powinien mieć nauczyciel wychowania fizycznego, żeby skutecznie rozwijać umiejętności psychospołeczne u swoich uczniów?

Spotkanie 4.

Spotkanie stacjonarne

Tematyka (wynikająca z planu działań)

Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu u uczniów umiejętności podejmowania decyzji.

- Doświadczenia nauczycieli w planowaniu i wdrażaniu procesu ukierunkowanego na współpracę w zespole.
- Pojęcie i istota procesu podejmowania decyzji.
- Etapy procesu decyzyjnego.
- Partycypacja młodzieży a praktyka szkolna.

	- Model partycypacji R.A. Harta. - Zadania i sytuacje edukacyjne na lekcji WF rozwijające umiejętność podejmowania decyzji. - Strategia wyboru w procesie oceniania ucznia na lekcji WF.	
Opis przebiegu (działania, zadania)		
Odniesienie do celu szczegółowego	Potrzebne materiały, pomoce	Uwagi, metody i formy pracy
1. Przypomnienie zadania do wykonania między spotkaniami. - Prowadzący przypomina zadanie do wykonania między spotkaniami. - Prowadzi dyskusję na temat, czy dzielenie się z innymi pomysłami poprzez udostępnianie na platformie własnych sprawdzonych rozwiązań pomogło zorganizować proces ukierunkowany na współpracę w zespole. - Omawia aktywność uczestników na platformie;		
4a. Uczestnik dostrzega wpływ wspólnego uczenia się na własny rozwój.	prezentacja: slajdy 68–69	dyskusja kierowana praca zbiorowa
2. Tworzenie warunków do wymiany doświadczeń w zakresie kształtowania u uczniów umiejętności współpracy w zespole – dobór zadań/ćwiczeń. Uczestnicy analizują zadania i sytuacje edukacyjne zastosowane i zaaranżowane w czasie lekcji, rozwijające umiejętność współpracy w grupie i wymieniają się doświadczeniami.		
4c. Uczestnik potrafi analizować i weryfikować zadania i sytuacje edukacyjne sprzyjające współpracy w zespole.	flipcharty mazaki guma mocująca prezentacja: slajd 70	dyskusja kierowana praca grupowa praca zbiorowa
3. Tworzenie warunków do wymiany doświadczeń w zakresie kształtowania u uczniów umiejętności współpracy w zespole – predyspozycje uczniów do pełnienia ról w zespole Uczestnicy wymieniają się doświadczeniami dotyczącymi rozpoznawania predyspozycji uczniów do pełnienia ról w zespole opisanych na poprzednich zajęciach (Materiał dla trenera, ćwiczenie 9, s. 50).		
4d. Uczestnik potrafi rozróżniać osobowości uczniów i dostrzega ich predyspozycje do pełnienia ról w zespole.	prezentacja: slajd 71 mazaki flipcharty z poprzednich zajęć	dyskusja kierowana praca grupowa praca zbiorowa
4. Tworzenie warunków do wymiany doświadczeń w zakresie kształtowania u uczniów umiejętności współpracy w zespole – ustalenie najważniejszych dla uczestników zasad - Prowadzący przypomina zasady <i>Jak uczyć współpracy w zespole</i>. - Poleca indywidualne zapisanie własnej zasady – najważniejszej dla poszczególnych uczestników i z zasad podanych przez uczestników tworzy listę.		
4b. Uczestnik wie, jak planować i organizować współpracę w grupie.	flipcharty mazaki guma mocująca prezentacja: slajd 63	giełda pomysłów praca indywidualna praca zbiorowa
5. Ustalenie etapów procesu podejmowania decyzji. Uczestnicy definiują pojęcie <i>podejmowania decyzji</i> i określają poszczególne etapy tego procesu.		
4e. Uczestnik rozumie przebieg procesu decyzyjnego.	prezentacja: slajdy 72–76 Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 9, s. 67 flipcharty mazaki guma mocująca Materiały dla uczestników, cz. VII, s. 41	kula śniegowa realizacja zadań twórczych praca indywidualna praca grupowa praca zbiorowa

6. Tworzenie warunków do refleksji – Czy nauczyciel wychowania fizycznego ma wpływ na kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji? • Uczestnicy ustalają różne sytuacje w szkole, które angażują uczniów i dotyczą szeroko pojętej kultury fizycznej. • Analizują, jaki jest udział uczniów w tych działaniach – wykorzystują drabinę uczestnictwa: model partycypacji R.A. Harta (Materiały dla trenera, ćwiczenie 11, s. 51–52).		
4f. Uczestnik rozumie rolę nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu umiejętności podejmowania decyzji.	Prezentacja: slajdy 77–78 przecięte na pół kartki A5 Materiały do ćwiczeń, ćwiczenia 10–11, s. 68–69 mazaki guma mocująca Materiały dla uczestników, cz. VII, s. 41	giełda pomysłów dyskusja kierowana praca zbiorowa
7. Inicjowanie zmiany w dotychczasowych praktykach nauczycieli. • Prowadzący podaje przykłady ćwiczeń i zadań dla uczniów, ukierunkowane na kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji. • Uczestnicy w grupach opracowują własne przykłady i prezentują je na forum.		
4g. Uczestnik potrafi zaplanować zadania sprzyjające kształtowaniu umiejętności podejmowania decyzji i jest zmotywowany do wprowadzenia zmian w dotychczasowych praktykach.	prezentacja: slajdy 79–83 flipcharty mazaki guma mocująca Materiały dla uczestników, cz. VII, s. 42	prezentacja realizacja zadań wytwórczych praca grupowa praca zbiorowa
8. Wskazanie możliwości wykorzystania procesu oceniania ucznia jako środka sprzyjającego kształtowaniu umiejętności podejmowania decyzji. • Prowadzący podaje przykłady zadań kontrolno-oceniających, sprzyjających dokonywaniu przez uczniów wyborów i brania za nie odpowiedzialności. • Uczestnicy w grupach opracowują własne przykłady i prezentują je na forum.		
4g. Uczestnik potrafi zaplanować zadania sprzyjające kształtowaniu umiejętności podejmowania decyzji i jest zmotywowany do wprowadzenia zmian w dotychczasowych praktykach.	prezentacja: slajdy 79–83 flipcharty mazaki guma mocująca Materiały dla uczestników, cz. VII, s. 43–44	prezentacja realizacja zadań wytwórczych praca grupowa praca zbiorowa
9. Podsumowanie zajęć zgodnie ze slajdami na prezentacji.		
4g. Uczestnik potrafi zaplanować zadania sprzyjające kształtowaniu umiejętności podejmowania decyzji i jest zmotywowany do wprowadzenia zmian w dotychczasowych praktykach.	prezentacja: slajdy 90–91	miniwykład dyskusja kierowana
10. Przygotowanie do wykonania zadania między spotkaniami. • Prowadzący tłumaczy, na czym polega zadanie. • Wskazuje na konieczność uczenia podejmowania decyzji, prowokuje dyskusję na podstawie zaprezentowanego cytatu. • Poleca dokonanie analizy własnych praktyk w tym zakresie.		
4h. Uczestnik potrafi zaplanować zadania sprzyjające kształtowaniu umiejętności podejmowania decyzji i jest zmotywowany do	prezentacja: slajdy 92–93	miniwykład dyskusja kierowana praca zbiorowa

wprowadzenia zmian w dotychczasowych praktykach.			
Bibliografia/netografia			
Chodasz A., Cykowski P., (b.r.), Partycypacja młodzieży (online) [Dostęp 29.10.2015 r.].			
Pomiędzy spotkaniami			
Zadania dla uczestników po spotkaniu 4.	1. Zaplanować i zorganizować inicjatywę/przedsięwzięcie o charakterze zdrowotnym/rekreacyjnym/sportowym. 2. Zaplanować udział uczniów w tej inicjatywie i zweryfikować go, korzystając z modelu partycypacji R.A. Harta. 3. W grupach 2-osobowych (uwzględniających etap kształcenia i specyfikę szkoły) dokonać analizy możliwości wdrożenia propozycji przedstawionych na zajęciach ukierunkowanych na kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji. Przygotować plan wdrożenia. Wdrożyć wybrane propozycje do praktyki szkolnej. 4. Wykazać się aktywnością na platformie, we wszystkich wątkach.		
Odniesienie do celów szczegółowych	4h. Uczestnik planuje i organizuje przedsięwzięcia z udziałem uczniów zgodnie z zasadą partycypacji. 4i. Wdraża do praktyki szkolnej poznane rozwiązania organizacyjno-metodyczne sprzyjające podejmowaniu przez uczniów decyzji.		
Potrzebne materiały, pomoce	harmonogram imprez szkolnych w szkołach, w których pracują uczestnicy		
Uwagi			
Wątki zakładane przez trenera na platformie:			
• Czy uczenie podejmowania decyzji przełoży się na trafne wybory uczniów? • Jaka jest rola nauczycieli wychowania fizycznego w tym procesie?			

Spotkanie 5.	
Spotkanie stacjonarne	
Tematyka (wynikająca z planu działań)	Rozwijanie umiejętności życiowych – wybór czy konieczność? • Doświadczenia nauczycieli wynikające z wdrożenia działań ukierunkowanych na rozwijanie u uczniów umiejętności dokonywania wyborów i podejmowania decyzji. • Czynniki sprzyjające rozwijaniu umiejętności psychospołecznych u uczniów na lekcjach WF i czynniki utrudniające rozwijanie tych umiejętności. • Lekcje wychowania fizycznego założenia a praktyka szkolna. • Możliwości utrwalenia wprowadzonych zmian w praktykach nauczycieli.

Opis przebiegu (działania, zadania)		
Odniesienie do celu szczegółowego	Potrzebne materiały, pomoce	Uwagi, metody i formy pracy
1. Przypomnienie zadania do wykonania między spotkaniami. - Prowadzący przypomina zadanie do wykonania między spotkaniami. - Omawia aktywność uczestników na platformie.		
5a. Uczestnik rozumie wpływ wspólnego uczenia się na jakość podejmowanych przez siebie działań	prezentacja: slajd 93	dyskusja kierowana praca zbiorowa
2. Tworzenie warunków do wymiany doświadczeń w zakresie partycypacji uczniów w przygotowaniu i organizacji przedsięwzięcia o charakterze zdrowotnym/rekreacyjnym/sportowym. - Uczestnicy omawiają w grupach zorganizowane przez siebie inicjatywy. - Ustalają, do którego poziomu <i>drabiny uczestnictwa – modelu partycypacji R.A. Harta</i>, przyporządkują współudział uczniów w realizacji przedsięwzięcia. - Wypełniają tabelę. - Omawiają wyniki prac na forum grupy. - Formułują wnioski.		
5b. Uczestnik potrafi ocenić własne umiejętności w zakresie partycypacji uczniów w inicjatywy, których jest koordynatorem.	flipcharty z narysowaną tabelą mazaki guma mocująca prezentacja: slajdy 94 i 78	dyskusja, analiza, realizacja zadań wytwórczych praca grupowa praca zbiorowa
3. Analiza możliwości wdrożenia działań ukierunkowanych na uczenie podejmowania decyzji podczas lekcji wychowania fizycznego. - Uczestnicy w grupach analizują zastosowane podczas zajęć sytuacje edukacyjne ukierunkowane na kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji. - Analizują zachowania uczniów podczas wykonywania zadań. - Określają, co sprzyjało, efektywnemu przebiegowi zadań, a co go utrudniało. - Dzielą się swoimi przemyśleniami na forum. - Prowadzący podsumowuje zadanie, podkreślając, że uczenie podejmowania decyzji jest procesem i należy dokładnie go zaplanować, systematycznie wdrażać do niego uczniów.		
5c. Uczestnik wskazuje czynniki sprzyjające i utrudniające rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji i określa sposoby eliminowania trudności.	prezentacja: slajd 95	dyskusja kierowana praca grupowa praca zbiorowa
4. Refleksja nad własnymi kompetencjami i realizacją zadań wynikających z funkcji nauczyciela wychowania fizycznego. - Prowadzący wprowadza uczestników w tematykę dyskusji panelowej, omawiając cele i zadania wychowania fizycznego we współczesnej szkole. - Uczestnicy obserwują dyskusję panelową na temat: <i>Wychowanie fizyczne – założenia a praktyka szkolna</i>. - Biorą udział w dyskusji.		
5d. Uczestnik rozumie, jakie są oczekiwania w stosunku do nauczycieli wychowania fizycznego wynikające z nowych zadań określonych w podstawie programowej	Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 12, s. 70–71	miniwykład dyskusja panelowa praca indywidualna
	Do dyskusji zapraszamy: pedagoga szkolnego pracującego w szkole	

	podstawowej, • pedagoga szkolnego pracującego w gimnazjum, • dyrektora szkoły podstawowej, • dyrektora gimnazjum, • uczestnika zajęć ze szkoły podstawowej, • uczestnika zajęć z gimnazjum, • psychologa.	
5. Analiza czynników pozwalających utrwalić wprowadzone zmiany. • Prowadzący wskazuje, że udział w spotkaniach pozwolił na zapoczątkowanie zmian w organizacji procesu kształcenia w zakresie wychowania fizycznego. • Uczestnicy analizują czynniki, które mogą wpłynąć niekorzystnie na utrwalanie wprowadzonych zmian i szukają sposobów eliminowania i przezwyciężania ich.		
5e. Uczestnik ma świadomość ograniczeń mających wpływ na kształtowanie u uczniów umiejętności psychospołecznych, na podstawie doświadczeń własnych i doświadczeń innych uczestników wskazuje sposoby ograniczania trudności.	prezentacja: slajd 96 flipcharty mazaki guma mocująca	metoda trójkąta – analiza pola sił praca grupowa praca zbiorowa
6. Podsumowanie udziału w pracach sieci. • Uczestnicy zastanawiają się, co zmieniło się w ich pracy na skutek udziału w pracach sieci. Prowadzący prosi, żeby w 2–3 zdaniach podsumowali, co było dla nich najbardziej wartościowe; żeby w czasie wypowiedzi odnieśli się do uczniów, których zachowanie na lekcjach uznali za problematyczne. • Uczestnicy odnoszą się do metafor związanych z rolami nauczyciela WF, porównują je z własnymi kompetencjami.		
5f. Uczestnik ma świadomość korzyści wynikających z udziału w pracach sieci.		dobrowolna rundka praca indywidualna
7. Utrwalenia nawyku uczenia się od siebie i dzielenia się własnymi doświadczeniami. • Prowadzący wskazuje, że ważną wartością w pracach sieci była możliwość uczenia się od siebie, że warto upowszechnić wypracowane rozwiązania. • Ustala z uczestnikami harmonogram lekcji otwartych ukierunkowanych na rozwijanie umiejętności psychospołecznych. • Prosi o przygotowanie na każdą lekcję scenariusza zajęć dla uczestników.		
5g. Uczestnik jest zmotywowany do dalszych działań na rzecz własnego doskonalenia w zakresie rozwijania u uczniów umiejętności psychospołecznych.		pogadanka praca zbiorowa
8. Ewaluacja zajęć.		
Uczestnik jest zmotywowany do dalszych działań na rzecz własnego doskonalenia w zakresie rozwijania u uczniów umiejętności psychospołecznych.		
Bibliografia/netografia Pośpiech J., (b.r.), Europejskie wychowanie fizyczne (online) [Dostęp 29.10.2015 r.]. Wojnarowska B., (2008), Pożądane kompetencje nauczycieli wychowania fizycznego do realizacji edukacji zdrowotnej, (online) [Dostęp 29.10.2015 r.].		

Pomiędzy spotkaniami	
Zadanie dla uczestników po spotkaniu 5.	1. Uczestniczyć w lekcjach otwartych ukierunkowanych na rozwijanie umiejętności psychospołecznych wg ustalonego harmonogramu. 2. Utrzymać aktywność na platformie, dzielić się własnym doświadczeniem.
Potrzebne materiały, pomoce	harmonogram imprez szkolnych w szkołach, w których pracują uczestnicy
Uwagi Prowadzący ustala harmonogram lekcji, zwracając uwagę, żeby lekcje prowadzone były na II i III etapie kształcenia. O terminie lekcji należy przypomnieć wpisem na platformie.	

MATERIAŁY DLA UCZESTNIKÓW SIECI WSPÓŁPRACY I SAMOKSZTAŁCENIA „KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH NA LEKCJACH WF JAKO ELEMENT EDUKACJI ZDROWOTNEJ”

CZĘŚĆ I. ISTOTA SIECI WSPÓŁPRACY I SAMOKSZTAŁCENIA

Sieć jest formą pracy, która umożliwia samokształcenie i kooperację. Ułatwia wymianę doświadczeń, tworzenie nowych rozwiązań oraz poszerzanie kompetencji jej uczestników. To działanie oparte na partnerstwie i wzajemności.

Co to jest sieć?

Cechy sieci jako organizacji:

- grupa osób lub instytucji,
- powstaje z ich potrzeb,
- powołanie nie wymaga żadnych czynności prawnych,
- działa poza kontrolą władz,
- działa na zasadach samoorganizacji,
- jest organizacją tymczasową,
- działa w oparciu o aktywność współpracujących ze sobą członków,
- nie ma typowego członu kierowniczego,
- cechuje ją niski stopień sformalizowania,
- jest bardziej procesem grupowym (relacją, interakcją, więzią) niż „twardym” efektem, nie jest projektem.

Sieć jako społeczność uczącą się charakteryzuje:

- zaangażowanie wszystkich uczestników w proces uczenia się,
- uczenie się zespołowo – z innymi i od innych,
- uczenie się poprzez działanie i działanie poprzez uczenie się,
- uczenie się w oparciu o problemy wynikające z praktyki,
- uczenie się ukierunkowane na postępy uczniów,
- korzystanie z różnych form i metod zespołowego uczenia się.

Wspomaganie w sieci

Współpraca w ramach sieci staje się coraz bardziej powszechną metodą pracy. Sieciowanie to nawiązywanie i podtrzymywanie relacji w celu wzajemnego wspierania się oraz pozyskiwania informacji. Jest to proces wymiany doświadczeń i zasobów, opierający się na zasadzie partnerstwa. Praca w sieci, choć jest starsza niż Internet, największą popularność zdobywa dopiero teraz. Dzięki rozwojowi nowoczesnych technologii komunikacyjnych, ta forma działania staje się popularna, ogólnodostępna i otwiera nowe możliwości przed jej użytkownikami. Metoda ta wykorzystywana jest w różnych obszarach życia społecznego. Coraz częściej używa się jej również w edukacji. Sieci oferują naturalne środowisko uczenia się. W sieci łączą się nauczyciele, dyrektorzy szkół, a nawet szkoły. W ten sposób wspólnie pracują nad różnorodnymi kwestiami związanymi z praktyką szkolną. Nauczyciele podnoszą swoje kompetencje zawodowe, ponieważ wykonywanym zadaniom towarzyszy nie tylko indywidualna refleksja, ale także rozmowa, wymiana poglądów i doświadczeń z innymi uczestnikami. Praca w sieci jest szansą na jakościowy rozwój organizacji. Dlatego jest to metoda, którą warto upowszechniać jako istotny element kompleksowego wspomaganie szkół i nauczycieli.

Rola sieci w systemie wspomagania

Założeniem nowego systemu wspomagania szkół i nauczycieli jest utożsamianie dobrej szkoły z organizacją uczącą się. Sieci – dzięki roli, jaką odgrywają w procesie wzajemnego uczenia się – stają się jednocześnie jednym z elementów doskonalenia nauczycieli. Udział szkół lub nauczycieli w pracach sieci daje możliwość kontaktu z innymi placówkami, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami. Wymiana doświadczeń oraz wspólne rozwiązywanie problemów, pozwalają nauczycielom i dyrektorowi spojrzeć na trudności z różnych perspektyw. Sieci stanowią doskonałe uzupełnienie dotychczas stosowanych form doskonalenia nauczycieli, takich jak szkolenia, warsztaty, spotkania zespołów przedmiotowych.

Nowy system doskonalenia nauczycieli

Sieci współpracy i samokształcenia

Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ośrodek Rozwoju Edukacji

CZĘŚĆ II. DEFINICJE PODSTAWOWYCH POJĘĆ W EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Istnieje wiele definicji **edukacji zdrowotnej**. W pracach nad podstawą programową kształcenia ogólnego przyjęto, że edukacja zdrowotna w szkole jest to proces dydaktyczno-wychowawczy, w którym dzieci i młodzież uczą się jak żyć, aby:

- zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu;
- a w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki.

Do podstawowych pojęć w edukacji zdrowotnej należą:

Wiedza – informacje (treści, wiadomości), które zostały przyswojone i utrwalone w umyśle człowieka, w wyniku gromadzenia doświadczeń i uczenia się.

Nawyk – zautomatyzowane wykonywanie jakiejś czynności jako efekt wielokrotnego jej powtarzania, uwarunkowanego jakąś regułą.

Przekonania – względnie stały składnik świadomości człowieka, który wynika z przeświadczenia, że pewien stan rzeczy jest taki, a nie inny. Określa się je także terminem „zinternalizowana wiedza”.

Postawy – element osobowości, względnie trwałe predyspozycje do reagowania lub zachowywania się w określony sposób. Postawy decydują o tym, co ludzie lubią, a czego nie lubią; co uważają za dobre, a co za złe; co jest dla nich ważne, a co nieważne; o co warto, a o co nie warto się troszczyć.

Umiejętności – sprawności (wprawa) w wykonywaniu czegoś. Dla utrzymania i doskonalenia zdrowia niezbędne jest opanowanie wielu różnorodnych umiejętności, prostych i złożonych, w tym:

- umiejętności związanych ze zdrowiem fizycznym dotyczących m.in.: higieny i pielęgnacji ciała (np. czyszczenie zębów), samobadania (np. piersi lub jąder), samokontroli (np. masy ciała);
- umiejętności dotyczących zdrowia psychospołecznego.

Zachowania zdrowotne – różne zachowania związane ze sferą zdrowia. Można je podzielić na dwie grupy:

- zachowania prozdrowotne (pozytywne) – sprzyjające zdrowiu, zwiększające jego potencjał, chroniące przed zagrożeniami lub służące przywróceniu zdrowia; należą do nich m.in.:

racjonalne żywienie, odpowiednia aktywność fizyczna, radzenie sobie ze stresem i negatywnymi emocjami; niedostatki tych zachowań mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie;

- zachowania antyzdrowotne (negatywne) – stwarzające ryzyko dla zdrowia, powodujące bezpośrednie lub odległe szkody zdrowotne; należą do nich m.in. używanie substancji psychoaktywnych, zachowania agresywne; określa się je jako zachowania ryzykowne lub problemowe.

Prozdrowotny styl życia – wartości, postawy oraz zespół zachowań związanych ze zdrowiem, które ludzie podejmują świadomie dla zwiększenia potencjału swego zdrowia.

Dbłość (troska) o zdrowie wiąże się z postawą autokreacyjną wobec zdrowia, związana z przekonaniem, że każdy człowiek jest odpowiedzialny za swój los, pomyślność i zdrowie oraz, że swoim działaniem może zdrowie doskonalić.

(prof. dr hab. med. Barbara Wojnarowska, Maria Sokołowska)

Materiały edukacyjne – wychowanie fizyczne, blok tematyczny – edukacja zdrowotna

CZĘŚĆ III. UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWE – NADRZĘDNY CEL EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Umiejętności życiowe to zdolności do przystosowania i pozytywnego zachowania, które umożliwiają jednostce skutecznie radzenie sobie z wyzwaniami codziennego życia (definicja WHO). W szczególności umiejętności życiowe to psychospołeczne kompetencje i interpersonalne umiejętności, które pomagają ludziom podejmować słuszne decyzje, rozwiązywać problemy, myśleć krytycznie i kreatywnie, skutecznie się komunikować, budować zdrowe relacje, identyfikować się z innymi, radzić sobie i zarządzać swoim życiem w zdrowy i efektywny sposób. Umiejętności życiowe mogą odnosić się do działań jednostki, działań grupy osób oraz działań dotyczących otaczającego środowiska, aby stało się ono bardziej przyjazne zdrowiu.

Tłumaczenie i opracowanie: V. Todorovska-Sokołowska

Umiejętności życiowe

Dzieci i młodzież są uważane przez organizacje międzynarodowe (WHO, UNICEF) za grupę ryzyka w zakresie zagrożeń zdrowia psychicznego, wymagającą wsparcia ze strony osób dorosłych. Liczne zmiany polityczno-społeczne, który dokonały się w ostatnim okresie spowodowały, że powstały nowe zagrożenia dla rozwoju i zdrowia dzieci i młodzieży.

Jednym z tych zagrożeń są zachowania problemowe, takie jak: picie alkoholu, palenie tytoniu, używanie substancji psychoaktywnych, przedwczesna inicjacja seksualna, przemoc. Odpowiedzią na te problemy było powstanie wielu programów profilaktycznych oraz ich wdrożenie do szkół. W latach 80. w programach tych szczególną uwagę zaczęto kierować na rozwijanie umiejętności życiowych uczniów. Obecnie kształtowanie umiejętności życiowych traktowane jest nie tylko jako ważny element programów profilaktycznych, ale także jako dział edukacji zdrowotnej.

Definicja umiejętności życiowych

Według definicji WHO (1997) umiejętności życiowe to umiejętności umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym może skutecznie radzić sobie z zadaniami (wymaganiami) i wyzwaniami codziennego życia. Termin ten odnosi się do umiejętności (kompetencji) psychospołecznych. Aby móc dobrze funkcjonować w życiu, człowiek powinien posiadać wiele różnorodnych umiejętności. Biorąc pod uwagę promocję zdrowia oraz pierwotną profilaktykę dzieci i młodzieży, wyróżnia się dwie grupy umiejętności:

- 1. Umiejętności podstawowe** dla codziennego życia, umożliwiające utrzymanie dobrego samopoczucia, relacji międzyludzkich i **zachowania sprzyjające zdrowiu**. W tej grupie wymienia się dziesięć umiejętności:

- komunikacja interpersonalna;
- negocjacje/umiejętność odmawiania;
- budowanie empatii;
- współpraca i praca w grupie;
- umiejętność poparcia;
- decydowanie/umiejętność rozwiązywania problemu;
- krytyczne myślenie;
- wzmacnianie wiary w siebie, branie odpowiedzialności, zmienianie lub doprowadzanie do zmiany;
- radzenie sobie z uczuciami;
- zarządzanie stresem.

2. Umiejętności specyficzne, dotyczące radzenia sobie z zagrożeniami, np.: asertywne odmawianie używania narkotyków, podejmowania stosunków płciowych, uczestniczenia w aktach przemocy, wandalizmu itd. Są one rozwijane w powiązaniu z ww. umiejętnościami podstawowymi.

Kształtowanie umiejętności życiowych polega na stworzeniu takich warunków, w których młodzi ludzie mogą nabywać wiedzę i umiejętności oraz kształtować właściwe postawy dla budowania i rozwijania zdrowego stylu życia.

Opracowanie: prof. dr hab. n. med. Barbara Woynarowska

Klasyfikacja umiejętności życiowych

Umiejętności komunikacyjne i interpersonalne	Umiejętności decydowania i krytycznego myślenia	Umiejętność radzenia sobie w życiu i zarządzania sobą
• Umiejętności komunikacji interpersonalnej • komunikacja werbalna/niewerbalna, • aktywne słuchanie, • wyrażanie uczuć: dawanie i przyjmowanie opinii zwrotnej (bez obwiniania innych).	Umiejętność decydowania/umiejętność rozwiązywania problemu • zbieranie informacji, ocena konsekwencji obecnych działań dla siebie i dla innych – określenie alternatywnych rozwiązań problemu, • analizowanie tego jaki jest wpływ nastawienia do siebie i innych na motywację.	Umiejętność wzmacniania wiary w siebie, branie odpowiedzialności, zmienianie lub doprowadzanie do zmiany • budowanie poczucia własnej wartości, • budowanie samoświadomości: świadomość praw, wpływów, wartości, postaw, mocy i słabości, stawianie sobie celów do zrealizowania, samoocena/umiejętność obserwowania siebie.

Negocjacje/umiejętność odmawiania • negocjacje i zarządzanie konfliktem, • umiejętności asertywne, • umiejętność odmawiania. Budowanie empatii • umiejętność słuchania, rozumienia potrzeb innych i rozumienia okoliczności oraz umiejętność wyrażania tego zrozumienia. Współpraca i praca w grupie • umiejętność wyrażania szacunku dla wkładu (udziału) innych, • umiejętność oceniania własnych zdolności i własnego wkładu dla grupy. Umiejętność poparcia • umiejętność wpływania na kogoś i umiejętność perswazji, • umiejętność nawiązywania kontaktów, • umiejętność motywacji.	Umiejętność krytycznego myślenia • analiza wpływów rówieśników i mediów, • analiza postaw, wartości, norm społecznych, przekonań i czynników, które na nie wpływają, • umiejętność ustalenia istotnych informacji i źródeł tych informacji.	Umiejętność radzenia sobie z uczuciami • radzenia sobie ze złością, • radzenie sobie z niepokojem i obawami, radzenie sobie ze stratą, wykorzystaniem i traumatycznym doświadczeniem. Umiejętność zarządzania stresem • zarządzanie czasem, • pozytywne myślenie, • techniki relaksacji.
---	---	---

Publikacja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotycząca zdrowia w szkołach – *Skills for Health*
Tłumaczenie: Valentina Todorovska-Sokolovska

CZĘŚĆ IV. PODZIAŁ UCZNIÓW NA ZESPOŁY

Różnorodny podział uczniów na grupy ćwiczebne ułatwia organizację i przyczynia się znacznie do zwiększenia intensyfikacji lekcji. Podział może być celowy i losowy. Dobór celowy to zastępy: stałe, sprawnościowe i sprawnościowo-zmienne.

Zastępy stałe

Ustalane są w danej klasie na dłuższy czas zgodnie z pedagogicznym punktem widzenia. Przy podziale na stałe zastępy bierze się pod uwagę poziom wychowawczy uczniów i stosunki międzyludzkie w klasie. Jest to celowo zastosowany środek wychowawczy, za pomocą którego uczniowie uczą się pracy i odpowiedzialności zespołowej, kierowania innymi, podporządkowania się, udzielania wzajemnej pomocy itp.

Zastępy sprawnościowe

Podstawą podziału jest tu sprawność fizyczna uczniów. Taki podział daje następujące korzyści: obciążenie dla poszczególnego zastępu może być tak duże, że będzie ono optymalnie odpowiadać każdemu uczniowi, ćwiczenia mogą być tak dobrane, że odpowiadają stanowi sprawności wszystkich uczniów, zarówno tych o małej sprawności, jak i bardzo sprawnych.

Zastępy sprawnościowe-zmienne

Niekorzystnym zjawiskiem podziału na zastępy sprawnościowe może się okazać to, że w różnych tematach i dyscyplinach sportowych młodzież jest zróżnicowana pod względem zaawansowania sprawnościowego. Dlatego należy zmieniać skład osobowy zastępów w zależności od zaawansowania w konkretnym temacie lub dyscyplinie sportowej.

Stanisław Strzyżewski
Proces wychowania w kulturze fizycznej

Przykłady losowego podziału uczniów na zespoły

1. Podział na drużyny

- **Dynamiczny podział.** Nauczyciel wybiera dwóch uczniów (przy założeniu, że chcemy utworzyć 2 drużyny). Pozostali uczniowie uciekają. Wybrani mają za zadanie jak najszybciej klepnąć określoną liczbę uciekających uczniów (jeżeli grupa jest 16-

osobowa, należy złapać 7 uczniów, jeżeli 20-osobowa – 9 uczniów itd.). Uczniowie klepnięci przez danego ucznia tworzą jego zespół.

- **Podział ze względu na kolor przyboru.** Uczniowie, wchodząc do sali, biorą każdy swój przybór, np. woreczek. Podział na zespoły następuje na podstawie koloru woreczków. Liczba kolorów musi odpowiadać liczbie zespołów. Pobieranie woreczków powinno następować przed rozpoczęciem lekcji. Wskazane jest przeprowadzenie ćwiczeń przygotowujących organizm do wysiłku z pobranym przyborem.
- **Rozdzielanie par.** Uczniowie dobierają się w dwójki. Jedna osoba z dwójki przechodzi do jednego zespołu, druga do drugiego.

2. Podział na dwójki

- **Dwa końce jednego sznurka.** Nauczyciel składa na pół skakanki, sznurki (liczba skakanek o połowę mniejsza niż liczba uczniów). Złożone skakanki trzyma w ręku. Uczniowie chwytają skakankę: każdy za jedną rączkę. Uczniowie, którzy wyciągnęli rączki od tej samej skakanki, tworzą dwójkę.
- **Nie należy stosować!** „Dobierzcie się w pary”, „Do dwóch odlicz”, „Arek i Jarek wybierają zespoły”.

Opracowanie: Ewa Sprawka

CZĘŚĆ V. ROLA W ZESPOLE ZADANIOWYM

Zespół to mała liczba osób o uzupełniających się umiejętnościach, mających wspólny cel, system wartości i podejście, za które wszyscy czują się odpowiedzialni.

W efektywnie funkcjonującym zespole każdy jego członek/członkini występuje w określonych rolach. Rola zespołowa obejmuje określone zachowania, wynikający z nich wkład w dokonania zespołu oraz osobiste relacje z innymi członkami zespołu w trakcie jego funkcjonowania. Członkowie/członkinie zespołu mogą wchodzić w określone role spontanicznie, w sposób naturalny, zgodny ze swoimi predyspozycjami (co opisujemy poniżej) lub przydzielona im zostaje rola w zależności od stojącego przed zespołem zadania. Przykładem tego drugiego rodzaju ról może być tutaj funkcja sekretarza, wypełniana przez wybranego członka zespołu, kiedy efektem pracy zespołowej ma być jakiś tekst lub graf i jest potrzebna osoba, która go wykona.

Role naturalne

W każdym działającym zespole możemy po pewnym czasie zaobserwować osoby wchodzące w pewne charakterystyczne role, powstające naturalnie. Rola zespołowa w tym ujęciu to właściwy dla danej osoby rodzaj wkładu w relacje interpersonalne w środowisku pracy, będący częścią całości wkładu tej osoby w pracę zespołu. To, że mamy skłonność do wypełniania pewnych ról i unikania innych wynika przede wszystkim ze względnie utrwalonych cech naszej osobowości.

Twórcą „teorii ról w zespole” (*Team Role Theory*), która zrewolucjonizowała podejście do współpracy zespołowej, jest brytyjski naukowiec dr M. Belbin. W wyniku długoletnich badań i analiz pogrupował ze swoimi współpracownikami typowe zachowania członków zespołów zadaniowych. Powstał w ten sposób zestaw dziewięciu uniwersalnych naturalnych ról grupowych:

- **Koordynator** (*coordinator*) koordynuje pracę całego zespołu.
- **Lokomotywa** (*shaper*) odpowiada za pobudzanie do działania.
- **Myśliciel, Kreator** (*plant*) generuje nowe pomysły.
- **Poszukiwacz źródeł** (*resource investigator*) zajmuje się znajdowaniem potrzebnych zespołowi zasobów.
- **Krytyk wartościujący, Ewaluator** (*monitor/evaluator*) odpowiada za wybór najlepszej możliwości.
- **Realizator** (*implementer*) skupia się na praktycznej realizacji.
- **Skrupulatny wykonawca, Perfekcjonista** (*completer/finisher*) dba o precyzję i staranne wykończenie.

- **Dusza zespołu** (*team worker*) wspiera innych.
- **Specjalista** (*specialist*) dokonuje oceny eksperckiej.

Najlepiej funkcjonujemy w pracy zespołowej wchodząc w role zgodne z naszymi predyspozycjami. Z tego powodu ważne jest, by rozpoznać te predyspozycje i świadomie wchodzić w adekwatne do nich role. Samorealizacja w roli zespołowej, czyli satysfakcja z funkcjonowania danej osoby we właściwej dla niej roli w zespole, jest jednym z najprostszych i najbardziej skutecznych sposobów zwiększania motywacji do działania.

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej
*Młodzi Przedsiębiorczy – program nauczania ekonomii
w praktyce w szkole ponadgimnazjalnej*

CZĘŚĆ VI. JAK UCZYĆ WSPÓŁPRACY W GRUPIE NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO?

1. Zadbaj o dobre relacje w klasie

- Wprowadzaj zabawy integrujące zespół klasowy.
- Zmieniaj uczniów w parach ćwiczebnych.
- Bądź czujny – rozwiązuj konflikty na sali, nie pozwól przenosić ich do szatni.

2. Traktuj wszystkich równo, nie wprowadzaj podziałów, nie ustanawiaj hierarchii

- Ustal zasady, np. kto rozkłada sprzęt, kto demonstruje ćwiczenia.
- Zauważaj nawet małe sukcesy szczególnie tych mniej sprawnych.
- Stosuj komunikaty pozytywne – unikaj mówienia co uczeń robi źle, powiedz jak ma zrobić, żeby było dobrze.
- Nie oceniaj za wynik (jest on tylko środkiem do osiągnięcia celów opisanych w podstawie programowej)!

3. Kontroluj proporcje między współdziałaniem a współzawodnictwem

- Na każdej lekcji planuj zadania wymagające współdziałania.
- Współzawodnictwo wprowadzaj dopiero, kiedy upewnisz się, że w klasie nie ma podziałów.
- Ucz szacunku do przeciwnika, pamiętaj o podziękowaniu za wspólną grę, drobnych gestach, które są wyrazem szacunku, np. oklaski dla przegranych.

4. Naukę współpracy zaczynaj od małych zespołów

- Zaplanuj zadania dla dwójki, później grupy 3–4-osobowej, stopniowo zwiększając liczbę osób z grupie.
- W małych grupach łatwiej ustalić wspólne stanowisko.
- W małej grupie łatwiej zrezygnować z własnych pomysłów na rzecz dobra grupy.

5. Rozpoznaj predyspozycje swoich uczniów do pełnienia różnych ról w zespole

- Umiejętnie dobieraj członków grupy, dbając żeby w zespole były różne osobowości z predyspozycjami do pełnienia różnych ról.
- Pomóż uczniom pełnić ich role, określając (szczególnie na początku) ich zadania w grupie, np. *Jasio pilnuje czasu, a Zosia dba, żeby wszyscy zrozumieli, co mają robić* itp.

6. Dobrze przemyśl zadanie dla grupy

- Zaczynaj od zadań, które nie wymagają sprawności fizycznej, np. *W jak najkrótszym czasie przenieście materac na drugą stronę sali; osoba, która ma kontakt z materacem, nie może się przemieszczać.*

- Zadania wymagające odpowiedniego poziomu sprawności wprowadzaj, dopiero kiedy uczniowie potrafią ze sobą współpracować, np. zaplanujcie układ gimnastyczny tak, żeby wykonali go wszyscy członkowie zespołu.

7. Daj możliwość satysfakcji z wykonania zadania

- Powtarzaj zadania dla grup, mobilizując do wykonania go lepiej, np. *Ostatnio przenieśliście materac w ciągu 57 sek. Spróbujcie pobić rekord.*
- Mobilizuj do szukania innych rozwiązań, np. *ostatnio udało się wam przenieść materac na drugą stronę sali tak, żeby osoba, która miała z nim kontakt, nie przemieszczała się. Znajdźcie inny sposób przeniesienia materaca.*

8. Mobilizuj grupę

- Pomagaj, ale nie dawaj gotowych rozwiązań.
- Obserwuj grupę i jej dynamikę, zadawaj wartościowe pytania – otwarte, ukierunkowane na konkretny cel.
- Zaplanuj odpowiednio dużo czasu na wykonanie zadania, pozwól próbować.
- Bądź stanowczy, przestrzegaj ustalonych reguł.

9. Oceniaj efekty pracy

- Po każdym zadaniu zaplanuj czas na jego omówienie.
- Oceń wykonanie zadania, ale przede wszystkim oceń pracę zespołu, jeżeli ustaliłeś zasady pracy w grupie, odnieś się do nich.
- Nie krytykuj.
- Pozwól ocenić się grupie: co im się udało, a co wymaga poprawy?
- Pamiętaj – nie ma złych rozwiązań, są tylko inne.

10. Pozwól świętować sukces

- Zaplanuj z grupą nagrodę, jeżeli uda się wykonać zadanie np. pobić rekord.
- Pamiętaj, że umiejętność współpracy w grupie jest tak samo ważna jak umiejętność kozłowania piłki – za jedno i drugie zadanie uczeń może otrzymać 6 (obie umiejętności są określone w podstawie programowej).

Opracowanie: Ewa Sprawka

CZĘŚĆ VII. PODEJMOWANIE DECYZJI

Definicje

Podejmowanie decyzji to

... proces polegający na zbieraniu i przetwarzaniu informacji o przyszłym działaniu.

... polega na akcie świadomego wyboru jednego z rozpoznanych i dostępnych (uznanych za możliwe do wdrożenia) wariantów przyszłego działania.

... polega na rozważeniu wielu możliwych działań w przyszłości, porównywaniu ich, decydowaniu, który z wariantów jest najodpowiedniejszy.

... jest wyborem lub też świadomym powstrzymaniem się od wyboru (co jest także decyzją).

... wyodrębnienie różnych możliwości, wybór „najlepszej” z nich i wprowadzenie jej w życie.

... to proces rozpoznawania i wyboru określonego kierunku działania, prowadzącego do rozwiązania konkretnego problemu.

Partycypacja (łac. *participatio*) branie w czymś udziału; uczestnictwo, udział

Partycypacja polega na podziale władzy i nauczyciele powinni się nią faktycznie dzielić z uczniami włączając ich w różne inicjatywy i procesy, a tym samym uczyć podejmowania decyzji, dokonywania wyborów

Drabina² uczestnictwa – model partycypacji R.A. Harta



8. Inicjatywy młodzieży i decyzje podejmowane są w partnerstwie z dorosłymi.
7. Inicjatywy i kierownictwo młodzieży.
6. Inicjatywa dorosłych decyzje podejmowane z młodzieżą.
5. Decyzje dorosłych, konsultacje i informowanie młodych.
4. Przydzielanie młodym zadań i informowanie i informowanie jak i dlaczego są zaangażowani w dany projekt.
3. Uczestnictwo na pokaz, młodzi mają niewielki wpływ na to, co i jak robią.
2. Młodzi pomagają realizować inicjatywy dorosłych.
1. Manipulacja – dorośli wykorzystują młodzież do wsparcia swoich projektów i udają, że są one inspirowane przez młodzież.

² Rysunek drabiny zaczerpnięty z <http://pl.freepik.com>

Wdrażanie do podejmowania decyzji na lekcjach wychowania fizycznego – przykład prostego ćwiczenia

Zadania ukierunkowane na wymaganie z podstawy programowej dla II etapu kształcenia 3.2

Przebieg ćwiczenia:

- Uczniowie ustawieni w rzędzie, na przeciwko 3 pachołki oznakowane numerami 1, 2, 3.
- Prowadzący pokazuje numer pachołka.

Zadania dla uczestników:

1. Kozłując piłkę, obiegnij pachołek inny niż wskazany przez prowadzącego.
2. Kozłując piłkę, obiegnij pachołek inny niż wskazany przez prowadzącego i inny niż obiegnięty przez ćwiczącego przed tobą.

Potrzebne umiejętności:

- kozłowania piłki bez potrzeby patrzenia na nią,
- obserwacji otoczenia podczas kozłowania piłki.

Wdrażanie do podejmowania decyzji na lekcjach wychowania fizycznego – przykład złożonego ćwiczenia

Zadania ukierunkowane na wymaganie z podstawy programowej dla II etapu kształcenia 1.2 i 1.4

Zadanie dla uczestników:

- Wybierz 2 ćwiczenia wzmacniające dowolną partię mięśni posturalnych, najbardziej odpowiadające twoim potrzebom.
- Uzasadnij wybór.
- Wykonaj 2 razy po 10 powtórzeń wybranego ćwiczenia.

Potrzebne wiadomości i umiejętności:

- znajomość prób sprawnościowych pozwalających ocenić siłę mięśni posturalnych;
- znajomość własnych wyników uzyskiwanych w kolejnych próbach;
- umiejętność analizowania wyników na podstawie tabel;
- znajomość ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, grzbietu i pośladków.

Strategia wyboru w procesie oceniania ucznia

Przykład 1

Przedmiot oceny	
Umiejętność odbicia piłki sposobem górnym nad głową	
Zadania kontrolno-oceniające	
Odbicie piłki oburącz nad głową	Odbicie piłki oburącz nad głową w kole o średnicy 3 m
lub	
Kryteria oceny	
Więcej niż 20 razy – 6	Więcej niż 15 razy – 6
Od 15 do 20 razy – 5	Od 10 do 14 razy – 5
Od 10 do 14 razy – 4	Od 7 do 9 razy – 4
Od 7 do 9 razy – 3	Od 4 do 6 razy – 3
Mniej niż 6 razy – 2	Mniej niż 4 razy – 2

Założenia organizacyjne:

- Uczeń dokonuje wyboru na początku cyklu metodycznego przygotowującego do sprawdzianu, ale po cyklach zorientowanych na kształtowanie umiejętności, która jest przedmiotem oceny.
- Na każdej lekcji poprzedzającej sprawdzian należy dać czas uczniom czas na przećwiczenie wybranego wariantu.

Przykład 2

Wymaganie z podstawy programowej: ...uczeń wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu

Przygotowanie do sprawdzianu

Uczeń:

1. Poznaje różne formy:
 - skoku: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, wzwyż...;
 - biegu: (krótkie: 40 m, 60 m, wahadłowy 4 x 10 m...; długie: 200 m, 400 m, 600 m);
 - rzutu: piłeczka palantową P i L R, piłką lekarską w tył za głowę, w przód z kłku.
2. Potrafi dokonać pomiaru prób sprawnościowych.
3. Zna uzyskiwane przez siebie wyniki w poszczególnych próbach, potrafi je ocenić i porównać.

Zadania nauczyciela

1. Analizuje wyniki uzyskiwane przez uczniów w poszczególnych próbach (skok w dal z miejsca, bieg na 40 m i rzut piłeczką palantową).
2. Tworzy tabelę wyników, ustalając punkty od... do... .
3. Przygotowuje kartę wyników dla uczniów/zespołów.
4. Ustala zadania dodatkowo punktowane.

Zadanie dla uczniów

1. Na podstawie uzyskiwanych wyników ustalcie w grupie, kto wykona skok w dal z miejsca, bieg na 40 m i rzut piłeczką palantową.
2. Zespół na ocenę celującą musi uzyskać w sumie pkt, na ocenę bardzo dobrą
3. Jeżeli chcecie poprawić uzyskany wynik, wykonajcie ćwiczenia z listy zadań dodatkowo punktowanych.

MATERIAŁY DLA TRENERA. OPIS ĆWICZEŃ/ZADAŃ DLA UCZESTNIKÓW

Ćwiczenie 1.

Metoda – TGN

Forma – indywidualna i grupowa

Przebieg ćwiczenia:

1. Uczestnicy na kartkach samoprzylepnych wypisują swoje potrzeby związane z udziałem w pracach sieci, zgodnie z zasadą: 1 oczekiwanie na 1 kartce.
2. Prowadzący w każdej grupie wybiera lidera, który po kolei czyta zapisy na swoich kartkach. Każdy z uczestników, który napisał na swojej kartce to samo co lider, oddaje ją liderowi, który odkłada kartki z tym samym zapisem. Kolejno czyta następne zapisy. Po przeczytaniu wszystkich swoich zapisów czyta te, które zostały u pozostałych uczestników aż do pogrupowania wszystkich kartek.
3. Po zakończeniu zadania liderzy grupują kartki ze wszystkich grup, zgodnie z powyższą zasadą (kartki z tym samym zapisem tworzą jedną grupę).
4. Zapisują na flipcharcie wskazane przez uczestników potrzeby, rozpoczynając od tych, na które wskazało najwięcej uczestników (z podaniem liczby wskazań).
5. Prowadzący wraz z grupą analizuje zapisy, na ich podstawie ustala priorytety, prowadzi dyskusję: Jak udział w pracach sieci wpłynie na rozwój zawodowy uczestników? Co może się zmienić w ich codziennej praktyce zawodowej?
6. Na podstawie zapisów i dyskusji formułuje z grupą cele sieci, które zapisuje na flipcharcie.

Ćwiczenie 2.

Metoda – krzyżówka

Forma – grupowa

Przebieg ćwiczenia:

1. Prowadzący przypomina zasady funkcjonowania sieci współpracy i samokształcenia.
2. Zapisuje pionowo na flipcharcie wyraz WSPÓŁPRACA (można wybrać inny, który jest spójny z ideą sieci współpracy i samokształcenia).
3. Uczestnicy podają wyrazy, które zaczynają się na kolejne litery w zapisanym wyrazie lub mają tę literę w nazwie, podając uzasadnienie, dlaczego właśnie ten wyraz wybrali.

6. Uczestnicy zapisane kartki przyklejają na flipcharcie. Grupy wywieszają swoje flipcharty w widocznym miejscu.

Ćwiczenie 4.

Metoda – rozsypanka

Forma – grupowa

Przebieg ćwiczenia:

1. Prowadzący podaje zapisane na kartkach pojęcia: wiedza, umiejętności, nawyk, przekonanie, postawy.
2. Uczestnicy analizują, czy istnieje między nimi związek.
3. Dobierają definicje do poszczególnych pojęć. Ustalają ich kolejność (karta pracy 1) w procesie kształtowania postaw.
4. Prowadzący omawia wykonanie zadania. Prowadzi dyskusję. Czy umiejętności psychospołeczne wpływają na kształtowanie postaw uczniów? Należy podkreślić, że zmiana zachowań jest procesem, w którym kształtowanie umiejętności jest podstawowym jego czynnikiem, a o efektywności procesu decydują warunki, w jakich przebiega, z nastawieniem na możliwość wykorzystywania w praktyce rozwijanych umiejętności.
5. Uczestnicy analizują trudne zachowania uczniów wypisane przez nich na kartkach. Zastanawiają się: Jakich umiejętności zabrakło moim uczniom?

Ćwiczenie 5.

Metoda – dyskusja

Forma – grupowa, zbiorowa

Przebieg ćwiczenia:

1. Uczestnicy analizują w grupie wypełnione *Karty obserwacji* w kontekście działań/zachowań nauczycieli wpływających pozytywnie i negatywnie na poczucie własnej wartości uczniów.
2. Omawiają działania/zachowania nauczycieli – jakie występują najczęściej?
3. Tworzą listę działań/zachowań sprzyjających wzmocnieniu poczucia własnej wartości uczniów i listę działań/zachowań wpływających negatywnie.
4. Wywieszają listy.

5. Prowadzący wybiera powtarzające się pozytywne i negatywne działania/zachowania nauczycieli.
6. Prowadzi dyskusję: Czy nauczyciele wzmacniają czy obniżają poczucie własnej wartości uczniów?
Jak reagowali uczniowie w różnych sytuacjach? Czy uczestnicy wśród prezentowanych zachowań rozpoznali zachowania charakterystyczne dla uczniów, których uczą?

Ćwiczenie 6.

Metoda – 5Q, dyskusja karuzelowa

Forma – grupowa, zbiorowa

Przebieg ćwiczenia:

1. Prowadzący poleca jeszcze raz przeanalizować listę zachowań/działań nauczycieli pozytywnie i negatywnie wpływających na poczucie wartości uczniów oraz pomysły jak zmienić zachowania negatywne.
2. Rozdaje grupom flipcharty z zapisanymi pytaniami. Każda grupa dostaje 1 flipchart z innym pytaniem:
 - Gr. 1: Czego możemy robić **więcej**, żeby wzmacniać poczucie własnej wartości uczniów?
 - Gr. 2: Czego możemy robić **mniej**, żeby wzmacniać poczucie własnej wartości uczniów?
 - Gr. 3: Co możemy robić **inaczej**, żeby wzmacniać poczucie własnej wartości uczniów?
 - Gr. 4: Co możemy **zacząć robić**, żeby wzmacniać poczucie własnej wartości uczniów?
 - Gr. 5: Co możemy **przestać robić**, żeby wzmacniać poczucie własnej wartości uczniów?
3. Grupy w wyznaczonym czasie (ok 2 min) odpowiadają na pytanie, zapisując odpowiedź na flipcharcie.
4. Po wyznaczonym czasie, na sygnał prowadzącego, uczestnicy podają flipchart zgodnie z ruchem wskazówek zegara następnej grupie. Analizują zapisy na kolejnych otrzymanych flipchartach, dodając swoje (jeżeli grupa uzna, że nie ma potrzeby dopisywania innej odpowiedzi, zostawia flipchart w takim stanie, w jakim go otrzymała).
5. Flipcharty powinny przejść przez wszystkie grupy. Każda grupa powinna mieć możliwość zapisania swojej odpowiedzi na każdym flipcharcie.
6. Prowadzący wywiesza flipcharty i prowadzi dyskusję: Czy możliwa jest zmiana przyzwyczajeń, nawyków wg zapisanego schematu? Jakie korzyści widzą uczestnicy z wprowadzenia takich zmian?

Ćwiczenie 7.

Metoda – studium przypadku

Forma – indywidualna, grupowa, zbiorowa

Przebieg ćwiczenia:

1. Prowadzący zwraca uwagę, że podział na grupy jest elementem występującym prawie na każdej lekcji wychowania fizycznego. W zależności jak przebiega wzbudza wśród uczniów wiele emocji również negatywnych oraz jest przyczyną różnych zachowań.
2. Rozdaje (1 egzemplarz na grupę) listę emocji (załącznik do ćwiczenia), poleca analizę materiału.
3. Poleca obejrzenie filmu ***Podział na grupy – stały element lekcji wf.***
4. Uczestnicy sporządzają notatki:
 - Jakie sposoby podziału na grupy zauważyli?
 - Jak zachowywali się uczniowie podczas podziału na grupy?
 - Jakie emocje im towarzyszyły?
 - Czy zauważyli zachowania uczniów (jeżeli tak, to jakie), które były konsekwencją konkretnego sposobu podziału na grupy?
5. Uczestnicy w grupach wymieniają się uwagami na temat ustalonych indywidualnie odpowiedzi.
6. Prowadzący ustala z uczestnikami odpowiedzi na pytania, zwracając uwagę, żeby uczestnicy nazywali emocje uczniów posiłkując się otrzymaną listą. Nawiązuje do zachowań nauczycieli wymienionych przez uczestników na podstawie obserwacji lekcji, zwracając uwagę czy odnotowali działania nauczyciela związane z podziałem na grupy? Czy zakwalifikowali je do zachowań pozytywnych czy negatywnych?
7. Prosi o podzielenie się własnymi doświadczeniami w zakresie podziału na grupy?
8. Wspólnie z uczestnikami tworzy listę pomysłów: Jak dokonywać podziału na zespoły, żeby wpływał pozytywnie na uczniów?

Ćwiczenie 8.

Metoda – skojarzenia, kula śniegowa

Forma – indywidualna, grupowa, zbiorowa

Przebieg ćwiczenia:

1. Prowadzący zwraca uwagę, że podczas lekcji wf jest wiele sytuacji, które wpływają na emocje i odczucie uczniów, a zadaniem nauczyciela jest te emocje przewidzieć. Podkreśla, że jedną z ważnych umiejętności psychospołecznych jest empatia.
2. Uczestnicy podają skojarzenia do słowa empatia, prowadzący zapisuje je na flipcharcie.
3. Na podstawie skojarzeń tworzą indywidualnie definicję *empatii*.
4. Na podstawie powstałych w grupach definicji tworzą jedną wspólną, porównują sformułowaną definicję z innymi definicjami wskazanymi przez prowadzącego.
5. W grupie wybierają definicję najbardziej im odpowiadającą i odnoszą ją do sytuacji wypisanych na flipcharcie (ćw. 5).

Ćwiczenie 9.

Metoda – zajmij stanowisko, dyskusja

Forma – grupowa, zbiorowa

Przebieg ćwiczenia:

1. Uczestnicy czytają hasła wywieszone w różnych miejscach sali: *Empatia pomaga nauczycielowi w pracy*, *Empatia nie ma wpływu na pracę nauczyciela*, *Empatia przeszkadza nauczycielowi w wykonywaniu zadań*.
2. Uczestnicy zajmują miejsce przy hasle, z którym najbardziej się utożsamiają. Wraz z osobami, które wybrały to samo hasło przygotowują argumenty broniące go.
3. Uczestnicy prowadzą dyskusje, przedstawiając swoje argumenty. Pod wpływem przekonujących ich argumentów osób z innych grup, zmieniają swoje stanowisko, ustawiając się przy innym hasle.
4. Prowadzący podsumowuje zadanie, akcentując znaczenie empatii w budowaniu poczucia wartości uczniów.

Ćwiczenie 10.

Metoda – dyskusja kierowana, realizacja zadań wytwórczych

Forma – grupowa, zbiorowa

Przebieg ćwiczenia:

1. Prowadzący poleca w grupach ustalenie sytuacji edukacyjnych, w których uczestnicy dokonywali podziału na zespoły/grupy ćwiczebne.

2. Uczestnicy wypisują na flipcharcie wszystkie sytuacje, zapisując je w kolumnie tabeli wg wzoru.
Uzupełniają kolejne kolumny tabeli.

Sytuacje edukacyjne/zadania dla uczniów/aktywności uczniów	Zastosowany podział na zespoły/grupy ćwiczebne	Efekty

3. Grupy wywieszają flipcharty, lider z każdej grupy omawia zadanie.
4. Prowadzący prowadzi dyskusję: Czy kontrolowany podział na grupy wpływa również na zachowanie uczniów? Odwołuje się do trudnych zachowań wymienionych przez uczestników podczas pierwszego spotkania.

Ćwiczenie 11.

Metoda – analiza, dyskusja kierowana

Forma – grupowa, zbiorowa

Przebieg ćwiczenia:

1. Prowadzący poleca przeanalizować *Karty obserwacji zajęć* w kontekście zachowań uczniów podczas różnych sytuacji występujących na obserwowanych zajęciach wymagających współpracy w grupie/zespole/ze współćwiczącym.
2. Uczestnicy wypisują w jednej kolumnie zachowania świadczące o umiejętności współpracy i zachowania świadczące o ich braku, do list dopisują zachowania charakteryzujące uczniów, których uczą w podobnych sytuacjach.
3. Analizują sytuacje, w jakich występowały, zastanawiając się, czy zachowanie uczniów miało wpływ na przebieg zajęć i czy istnieje między nimi ewentualna prawidłowość, np. czy uczniowie reagują podobnie w podobnych sytuacjach.
4. Prowadzący zapisuje na flipcharcie wskazane przez uczestników zachowania, tworząc wspólną listę.
5. Uczestnicy zmieniają zachowania negatywne, podając, jakie zachowania byłyby pożądane w konkretnych sytuacjach; zastanawiają się, jak przebiegałaby wtedy lekcja.

6. Prowadzący prowadzi dyskusję: Czy zachowanie uczniów ma wpływ na przebieg lekcji i jej efektywność? Czy istnieje związek między zaobserwowanymi zachowaniami uczniów a umiejętnością współpracy z innymi? Odwołuje uczestników do opisu umiejętności współpracy w grupie (materiały dla uczestników, *Klasyfikacja umiejętności życiowych*, s. 33).

Ćwiczenie 12.

Metoda – analiza, dyskusja, zajmij stanowisko

Forma – indywidualna, grupowa, zbiorowa

Przebieg ćwiczenia

1. Prowadzący poleca przeanalizować karty obserwacji w kontekście zadań realizowanych przez uczniów na obserwowanych zajęciach i podzielić je na sprzyjające współdziałaniu i współzawodnictwu.
2. Prowadzący zapisuje na flipcharcie propozycje grup, tworząc wspólne listy.
3. Poleca podanie innych zadań realizowanych przez uczniów, a niewystępujących podczas obserwowanych zajęć, zapisując je zgodnie z sugestiami uczestników na jednej bądź drugiej liście.
4. Podsumowuje zadanie, prowadząc dyskusję: Co dominuje na lekcjach w współdziałanie czy współzawodnictwo? Jakie postawy kształtujemy ucząc współdziałania? Czy umiejętność współpracy i współdziałania ma wpływ na przebieg rywalizacji w klasie?
5. Prowadzący podkreśla, że współzawodnictwo prowadzi do rankingu i podziału uczniów, że podczas lekcji nauczyciel stwarza wiele sytuacji, podczas których, często nieświadomie, wyróżnia uczniów, co w konsekwencji może przekładać się na niezdrową rywalizację między nimi.
6. Prowadzący poleca ustawić się uczestnikom w kole. Przez środek koła rysuje linię. Tłumaczy, że po jednej stronie linii (wskazuje której) ustawiają się ci, którzy uważają, że wskazana przez prowadzącego sytuacja (Materiały do ćwiczeń, ćwiczenie 12, s. 70–71) sprzyja współdziałaniu, po drugiej – jeżeli uważają, że wskazana sytuacja sprzyja współzawodnictwu.
7. Po każdym zajęciu stanowiska grupy argumentują swoje decyzje. Uczestnicy wskazują, jak inaczej można zaprojektować sytuację, żeby nie sprzyjała dzieleniu uczniów.
8. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie wskazując, że rywalizacja na lekcji w jest ważnym i istotnym elementem, jednak należy mieć nad nią kontrolę. Utrata kontroli nad procesem może wpłynąć na negatywne relacje między uczniami i doprowadzić do sytuacji konfliktowych.

Ćwiczenie 13.

Metoda – praca z tekstem, dyskusja kierowana

Forma – grupowa, zbiorowa

Przebieg ćwiczenia

1. Prowadzący omawia role w zespole wg teorii dr M. Belbina wskazując, że wynikają one z określonych cech osobowościowych, poleca grupom opisanie charakterystycznych zachowań uczniów na lekcji wskazujących na predyspozycje do pełnienia określonej roli w zespole (każda grupa analizuje inne role);
2. Grupy omawiają wykonane zadanie, członkowie innych grup uzupełniają wypowiedzi tworząc charakterystykę uczniów w kontekście przejmowania przez nich określonych ról.
3. Prowadzący poleca zastanowić się, jak dobierać członków zespołu, uwzględniając pełnione przez nich role żeby praca w zespole była najbardziej efektywna (które role się uzupełniają, a które wykluczają).
4. Grupy prezentują swoje stanowiska.

Ćwiczenie 14.

Metoda – realizacja zadań wytwórczych

Forma – grupowa, zbiorowa

Przebieg ćwiczenia

1. Prowadzący poleca grupom wypisać czynniki sprzyjające i utrudniające realizację zadań zespołowych przez uczniów. Wypisuje na flipcharcie podane propozycje tworząc dwie wspólne listy: czynników sprzyjających i utrudniających. Omawia z nauczycielami poszczególne czynniki, prowadząc dyskusje jak nauczyciel może eliminować czynniki negatywne a wzmacniać czynniki pozytywne.
2. Prowadzący podsumowuje zadanie wskazując, że bardzo ważnym elementem wpływającym decydująco na przebieg zadań realizowanych przez uczniów jest ich omówienie tak, żeby zmobilizować uczniów do efektywniejszej pracy.

3. Podaje uczestnikom przykład z lekcji: *Uczniowie mają w określonym czasie wejść na skrzynię gimnastyczną. Po upływie określonego czasu, uczniowie nie mogą dotykać podłoża, na którym stoi skrzynia.*
4. Prowadzący prosi uczestników o zapisanie, co powiedzieliby uczniom, mobilizując ich do wzajemnej współpracy tak, żeby przy kolejnych próbach więcej uczniów weszło na skrzynię,
5. Uczestnicy podają swoje propozycje. Prowadzący zwraca uwagę, że na efektywność współpracy w zespole ma wpływ kreatywność uczestników, dlatego nauczyciel nie powinien podawać im gotowych rozwiązań. Podkreśla, jaką rolę spełniają umiejętności zadawane pytania.
6. Prowadzący omawia, czym charakteryzuje się dobrze zadane pytanie.
7. Podaje uczestnikom propozycje pytań polecając zamienić je na pytanie stymulujące do działania i współpracy (*Karta pracy 3a i 3b*).
8. Uczestnicy podają swoje propozycje. Prowadzący prowadzi dyskusję czy sposób zadawania pytań może wpływać na stymulowanie uczniów do współpracy, jakie pytania dominują na lekcji wf.

MATERIAŁY DO ĆWICZEŃ

Materiały do ćwiczenia 1.

Materiał do pocięcia.

wiedza	Informacje, które zostały przyswojone i utrwalone w umyśle człowieka w wyniku gromadzenia doświadczeń i uczenia się
umiejętności	Sprawności (wprawa) w wykonywaniu czegoś. Dla utrzymania i doskonalenia zdrowia niezbędne jest opanowanie wielu różnorodnych umiejętności – prostych i złożonych
nawyk	Zautomatyzowane wykonywanie jakiejś czynności jako efekt wielokrotnego jej powtarzania, uwarunkowanego jakąś regułą
przekonania	Względnie stały składnik świadomości człowieka, który wynika z przeświadczenia, że pewien stan rzeczy jest taki, a nie inny
postawy	Element osobowości, względnie trwałe predyspozycje do reagowania lub zachowywania się w określony sposób. Decydują o tym, co ludzie lubią, a czego nie lubią; co uważają za dobre, a co za złe; co jest dla nich ważne, a co nieważne; o co warto, a o co nie warto się troszczyć

Źródło: na podstawie Wojnarowska B., Sokołowska M., (b.r.),

[Materiały edukacyjne – wychowanie fizyczne, blok tematyczny – edukacja zdrowotna](#) (online).

Materiały do ćwiczenia 2.

Gr. I

Umiejętności życiowe	Przykłady zachowań uczniów na lekcji, wskazujące na wymienione umiejętności
Umiejętności komunikacji interpersonalnej: • komunikacja werbalna/niewerbalna, • aktywne słuchanie, • wyrażanie uczuć – dawanie i przyjmowanie opinii zwrotnej (bez obwiniania innych). Negocjacje/umiejętność odmawiania: • negocjacje i zarządzanie konfliktem, • umiejętności asertywne, • umiejętność odmawiania.	

Gr. II

Umiejętności życiowe	Przykłady zachowań uczniów na lekcji, wskazujące na wymienione umiejętności
Budowanie empatii: • umiejętność słuchania, • umiejętność rozumienia potrzeb innych, • umiejętność rozumienia okoliczności i wyrażania go. Współpraca i praca w grupie: • umiejętność wyrażania szacunku dla wkładu (udziału) innych, • umiejętność oceniania własnych zdolności i własnego wkładu dla grupy. Umiejętność poparcia: • umiejętność wpływania na kogoś i umiejętność perswazji, • umiejętność nawiązywania kontaktów, • umiejętność motywowania.	

Gr. III

Umiejętności życiowe	Przykłady zachowań uczniów na lekcji, wskazujące na wymienione umiejętności
Umiejętność decydowania/umiejętność rozwiązywania problemu: • zbieranie informacji, ocena konsekwencji obecnych działań dla siebie i dla innych, • określenie alternatywnych rozwiązań problemu; • analizowanie wpływu nastawienia do siebie i innych na motywację. Umiejętność krytycznego myślenia: • analiza wpływów rówieśników i mediów, • analiza postaw, wartości, norm społecznych, przekonań i czynników, które na nie wpływają, • umiejętność ustalenia istotnych informacji i ich źródeł.	

Gr. IV

Umiejętności życiowe	Przykłady zachowań uczniów na lekcji, wskazujące na wymienione umiejętności
Umiejętność wzmacniania wiary w siebie, branie odpowiedzialności, zmienianie lub doprowadzanie do zmiany: • budowanie poczucia własnej wartości, • budowanie samoświadomości: świadomość praw, wpływów, wartości, postaw, mocy i słabości, • stawianie sobie celów do zrealizowania, • samoocena/umiejętność obserwowania siebie. • Umiejętność radzenia sobie z uczuciami: • radzenie sobie ze złością, • radzenie sobie z niepokojem i obawami, radzenie sobie ze stratą, wykorzystaniem i traumatycznym doświadczeniem. Umiejętność zarządzania stresem: • zarządzanie czasem, • pozytywne myślenie.	

Materiały do ćwiczenia 3.

Karta obserwacji

Typ szkoły: Klasa: Płeć:	Informacje o uczniu uzyskane od nauczyciela przed obserwacją zajęć. Należy zwrócić uwagę na problematyczne/trudne zachowania ucznia.		
Działania sprzyjające podnoszeniu poczucia własnej wartości		Działania obniżające poczucie własnej wartości	
Działanie nauczyciela	Reakcja ucznia	Działanie nauczyciela	Reakcja ucznia

Materiały do ćwiczenia 4.

Lista emocji i uczuć

ZŁOŚĆ wzburzenie frustracja nienawiść irytacja wściekłość wkurzenie gniew zdenerwowanie podrażnienie zniecierpliwienie zaczepienie oburzenie niechęć pogarda mściwość desperacja furia uraza szał	RADOŚĆ euforia błogość podniecenie szczęście rozbawienie entuzjizm zadowolenie zachwyt wdzięczność wesołość ekscytacja sympatia życzliwość satisfakcja odprężenie ożywienie serdeczność czułość ulga beztroska spełnienie docenienie przyjemność	EMOCJE ZŁOŻONE wstyd poczucie winy zakłopotanie zdziwienie wstręt tęsknota dyskomfort rozczarowanie trauma upokorzenie poczucie bezpieczeństwa poczucie własnej wartości poczucie niższości poczucie straty poczucie krzywdy poczucie odrzucenia poczucie żałoby obojętność skrupowanie zazdrość ulga troska bezsilność bezzadność amok napiecie współczucie zmęczenie niezadowolenie akceptacja miłość ufność oszołomienie zakłopotanie pogarda wyrzuty sumienia uwielbienie zaskoczenie
SMUTEK zawód gorycz rozpacz żał melancholia zmartwienie przybicie depresja apatia żałoba przygnębienie ból zranienie przygaszenie	STRACH trwoga niepokój lęk przerażenie panika obawa niepewność bojaźliwość nieśmiałość podejrzliwość powściągliwość zagubienie wahanie popłoch	

Źródło: www.KingaSluzynska.pl

Materiały do ćwiczenia 5.

Definicje empatii

Empatia (gr. *empátheia* „cierpienie”) – w psychologii zdolność odczuwania stanów psychicznych innych osób (empatia emocjonalna), umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość (empatia poznawcza).

<http://pl.wikipedia.org>

Empatia – wkroczenie w uczucia z zewnątrz albo bycie w kontakcie z uczuciami lub cierpieniem jakiejś osoby.

Edward Titchner

Empatia – umiejętność wczuwania się w stan wewnętrzny drugiej osoby.

Słownik języka polskiego PWN (2007)

Empatia – zdolność do współodczuwania z inną osobą jej emocji i rozumienia jej stanów psychicznych.

Internetowy Wielki Słownik Języka Polskiego (2014)

Empatia – zdolność poznawcza do rozumienia stanów emocjonalnych innych osób i umiejętność przyjmowania różnych perspektyw postrzegania siebie i innych.

Mead (1934); za: Eisenberg (2005)

Empatia – przyjmowanie roli.

Underwood, Moore (1982)

Empatia – umiejętność podzielenia afektu, ale także zdolność do wyobrażania sobie siebie na miejscu innej osoby, przy jednoczesnym odróżnianiu siebie od innego człowieka.

Eisenberg

Materiały do ćwiczenia 6.

Karta obserwacji

Typ szkoły: Klasa: Płeć:	Informacje o klasie uzyskane od nauczyciela przed obserwacją zajęć. Należy zwrócić uwagę na informacje dotyczące funkcjonowania klasy jako zespołu.		
Sytuacje świadczące o umiejętności współpracy w grupie		Sytuacje świadczące o braku umiejętności współpracy w grupie	
Opis sytuacji	Zachowanie ucznia/uczniów	Opis sytuacji	Zachowanie ucznia/uczniów

Materiały do ćwiczenia 7.

Nauczyciel podczas berków wskazuje jako goniącego zawsze tych samych uczniów.

Zachowanie pożądane:

Wskazanie berków wg ustalonego schematu, np. po kolei z listy lub ucznia z numerem w dzienniku zgodnym z dniem miesiąca, w którym odbywa się lekcja itp.

Nauczyciel do porządkowania sprzętu wybiera zawsze tych samych uczniów.

Zachowanie pożądane:

Ustalenie zasady, wg której porządkowany jest sprzęt – np. dyżurny lub każdy zespół porządkuje swoje stanowisko ćwiczeń itd.

Do pomocy – np. przy pomiarze odległości – wskazywani są zawsze ci sami uczniowie.

Zachowanie pożądane:

Pomoc w organizacji zajęć zgodnie z kolejnością wykonywanych zadań, np. ten, kto skoczył, dokonuje pomiaru następnemu uczniowi lub nauczycielowi pomagają osoby, które na danej lekcji nie ćwiczą. Elementy organizacji zajęć wpisane są w podstawę programową i powinny dotyczyć każdego ucznia.

Nauczyciel wskazuje błędy uczniom, którzy nie radzą sobie z wykonaniem zadania.

Zachowanie pożądane:

Nie wskazujemy na błędy, tylko podkreślamy, jak ma wykonać zadanie np.

- *zamiast: nie uginaj ręki w łokciu – wyprostuj rękę w łokciu,*
- *zamiast: nie kozłuj tak wysoko piłki – kozłuj do wysokości bioder.*

Komunikat negatywny wyrażony głośno zawsze odbierany jest bardzo osobiście i zwraca uwagę innych.

Ocenę celującą otrzymują uczniowie reprezentujący szkołę w zawodach sportowych.

Zachowanie pożądane:

Ustalenie na początku roku szkolnego zadań, które wpływają na podniesienie oceny z wychowania fizycznego, z uwzględnieniem różnych możliwości uczniów np. pomoc w organizacji zawodów, wykonie plakatu, gazetki itp. Zgodnie z rozporządzeniem ws. oceniania prawo do oceny celującej mają wszyscy uczniowie

Uwaga! Prowadzący może wskazać na inne sytuacje, zgodnie z własnym doświadczeniem.

Materiały do ćwiczenia 8.

Karta pracy

Zamiana pytań otwartych na pytania zamknięte

Pytania zamknięte	Propozycje pytania otwartego
Czy próbując wejść na skrzynię, zwracaliście uwagę na innych?	
Czy uważacie, że można lepiej wykonać zadanie?	
Czy mieliście jakiś plan?	
Czy kolega pomagał Wam wejść na skrzynię?	

Wersja z propozycją pytań otwartych

Pytania zamknięte	Propozycje pytania otwartego
Czy próbując wejść na skrzynię, zwracaliście uwagę na innych?	Co można zrobić, żeby wchodząc na skrzynię ,nie przeszkadzać innym?
Czy uważacie, że można lepiej wykonać zadanie?	Jak wykonać to zadanie, żeby więcej osób zmieściło się na skrzyni?
Czy mieliście jakiś plan?	Co jest Wam potrzebne, żeby zadanie wykonać lepiej?
Czy kolega pomagał Wam wejść na skrzynię?	Jak osoby, które weszły na skrzynię, mogą pomóc pozostałym?

Karta pracy

Pytania ukierunkowane na cel

Cel	Propozycje pytania otwierającego
Uzyskać ogólne informacje dotyczące poleconego zadania.	
Uzyskać informacje dotyczące oceny wykonania zadania?	
Pomóc pytanemu w lepszym przypomnieniu sobie jakiejś sytuacji.	
Skupić uwagę pytanych na tym, co najważniejsze, np. aby wrócili do tematu.	

Wersja z propozycją pytań

Cel	Propozycje pytania otwierającego
Uzyskać ogólne informacje dotyczące poleconego zadania.	Co sądzicie o tym zadaniu?
Uzyskać informacje dotyczące oceny wykonania zadania?	Z czego jesteście zadowoleni? Co chcecie poprawić?
Pomóc pytanemu w lepszym przypomnieniu sobie jakiejś sytuacji.	Co jeszcze pamiętasz?
Skupić uwagę pytanych na tym, co najważniejsze, np. aby wrócili do tematu.	Dobrze, więc co jest dla Was najważniejsze? Na czym chcecie się teraz skoncentrować?

Materiały do ćwiczenia 9.

Podjęmowanie decyzji – definicje

Podjęmowanie decyzji – proces polegający na zbieraniu i przetwarzaniu informacji o przyszłym działaniu.

Podjęmowanie decyzji polega na akcie świadomego wyboru jednego z rozpoznanych i dostępnych (uznanych za możliwy do wdrożenia) wariantów przyszłego działania.

Podjęmowanie decyzji polega na rozważeniu wielu możliwych działań w przyszłości, porównywaniu ich i decydowaniu, który z wariantów jest najodpowiedniejszy.

Podjęmowanie decyzji jest wyborem lub też świadomym powstrzymaniem się od wyboru (co jest także decyzją).

Podjęmowanie decyzji – wyodrębnienie różnych możliwości, wybór „najlepszej” z nich i wprowadzenie jej w życie.

Podjęmowanie decyzji to proces rozpoznawania i wyboru określonego kierunku działania, prowadzącego do rozwiązania konkretnego problemu.

Podjęmowanie decyzji związane jest z procesem wyboru odpowiedniego kursu działania. Często wymaga to dokonania wyboru „najlepszej” opcji z wielu możliwych.

Materiały do ćwiczenia 10.

Działania uczniów na rzecz kultury fizycznej i sportu szkolnego

1. Udział w zawodach szkolnych.
2. Udział w Dniach Sportu, rozgrywkach międzyklasowych itp.
3. Pomoc przy organizacji zawodów – np. sędziowanie.
4. Wykonanie gazetki w gablocie szkolnej.
5. Przygotowanie i poprowadzenie fragmentów lekcji.
6. Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych.
7. ...

Materiały do ćwiczenia 11.

Drabina uczestnictwa – model partycypacji R.A. Harta

8. Inicjatywy młodzieży i decyzje podejmowane są w partnerstwie z dorosłymi.
7. Inicjatywy i kierownictwo młodzieży.
6. Inicjatywa dorosłych decyzje podejmowane z młodzieżą.
5. Decyzje dorosłych, informowanie młodych i konsultacje z nimi.
4. Przydzielanie młodym zadań i informowanie, jak i dlaczego są angażowani w dany projekt.
3. Uczestnictwo na pokaz, młodzi mają niewielki wpływ na to, co i jak robią.
2. Młodzi pomagają realizować inicjatywy dorosłych.
1. Manipulacja – dorośli wykorzystują młodzież do wsparcia swoich projektów i udają, że są one inspirowane przez młodzież.

Materiały do ćwiczenia 12.

Dyspozycje do dyskusji panelowej „Wychowanie fizyczne: założenia a praktyka szkolna”

Uczestnicy (propozycja):

- pedagog szkolny pracujący w szkole podstawowej,
- pedagog szkolny pracujący w gimnazjum,
- dyrektor gimnazjum,
- dyrektor szkoły podstawowej,
- uczestnik zajęć ze szkoły podstawowej,
- uczestnik zajęć z gimnazjum,
- psycholog,
- doradca metodyczny/konsultant w zakresie wychowania fizycznego,
- ...

Uwaga!

Prowadzący może ustalić skład panelistów wg własnego uznania

Pytania do dyskusji:

- Jakie miejsce w hierarchii przedmiotów szkolnych zajmuje wychowanie fizyczne? Co o tym decyduje?
- Jakie jest nastawienie uczniów do tego przedmiotu? Od czego ono zależy?
- Jak nauczyciele radzą sobie z zadaniami wynikającymi z wprowadzenia w 2008 r. podstawy programowej, ukierunkowanej również na aspekty zdrowia psychicznego i społecznego?
- Czy rzeczywiście nauczyciele dokonali zmian w codziennej praktyce szkolnej?
- Czy i jak udział w lekcjach wychowania fizycznego pomaga uczniom dbać o własne zdrowie?
- Jakie praktyki w zakresie wychowania fizycznego zarejestrowane przez Państwa powinny ulec zmianie, a jakie są cenne i warte udoskonalania?
- Jaki powinien być model nauczyciela wychowania fizycznego? Jakie powinny być jego kompetencje?

Uwaga!

Prowadzący może zadawać pytania wg własnego uznania. Należy jednak pamiętać, że celem panelu jest wzbudzenie wśród uczestników refleksji i odpowiedź na pytania:

- Jakie są oczekiwania w stosunku do nauczyciela wychowania fizycznego?
- Jak postrzegane jest wychowanie fizyczne przez przedstawicieli społeczności szkolnej?
- Jaki wpływ na rangę wychowania fizycznego ma wdrożenie działań związanych rozwijaniem umiejętności psychospołecznych?

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70

www.ore.edu.pl