

EWA WĘGRZYN

ANNA GÓRAL

**WPLYW ZWIĘKSZONEJ LICZBY GODZIN
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
NA SAMOOCENĘ UCZNIÓW KLAS GIMNAZJALNYCH**

1. Wstęp

Wychowanie fizyczne podlega tym samym pedagogicznym prawidłowościom co każda inna dziedzina wychowania. Obecnie zainteresowania i działania pedagogów skierowane są na uczynienie z ucznia jednostki świadomej, a zatem chętnie podejmującej zadania pedagogiczne (Jakubowski, Sroczyński 1981). Dzięki dynamicznemu rozwojowi nauk humanistycznych, a szczególnie psychologii (Galloway 1988; Włodarski 1989), wiemy dziś, że o wartości procesu nauczania i wychowania świadczy przede wszystkim działalność samych uczniów, stopień ich aktywności i samodzielności, stosunek do nauki i wychowania (Gilly 1987). Nastawienie to winno wpływać z określonej motywacji, zgodnie z ogólnym założeniem dydaktyki, głoszącym, iż „warunkiem uzyskania zadowalających wyników pracy pedagogicznej jest wszechstronna aktywność wychowanka” (Zaczyński 1976), które w konsekwencji stać się powinno stimulatorem związanym z procesem edukacji. Wielu też autorów (Botwiński 1977; Denisiuk i wsp. 1969; Głogowska 1984; Górna, Garbaciak 1988; Jakubowski, Sroczyński 1981; Jankowski, Stypa 1976; Jezierski 1983a, b; Okoń 1968; Osiński 1975; Palej 1979; Śliwiński 1984; Wróbel 1978, Umiastowska

1997) wprowadza do szkolnictwa różne propozycje i czynniki eksperymentalne, mające na celu zwiększenie aktywności uczniów podczas lekcji i poza nimi. Dąży się do tego, by uczeń stał się partnerem nauczyciela. Jedną z form istotnie skłaniających wychowanka do większej aktywności ruchowej, jaką proponują wyżej wymienieni autorzy, jest samokontrola i samoocena stosowana systematycznie w procesie realizacji zadań dydaktyczno-wychowawczych.

W praktyce szkolnej samoocena polega na samodzielnym porównaniu stanu faktycznego z tym, co jest wymagane lub uznane za wartościowe – tak, aby na tej podstawie wyciągnąć wnioski co do dalszego postępowania czy działania. Sprzyja aktywizowaniu i mobilizowaniu do pracy nad doskonaleniem własnej sprawności, podnoszeniu ogólnej wydolności organizmu, współuczestnictwu w procesie dydaktyczno-wychowawczym oraz rozwijaniu zainteresowań przedmiotem. Dzięki samoocenie wychowanek uczy się wyboru i podejmowania decyzji, które mają mu ułatwić osiągnięcie zamierzonych celów. Według A. Skład, umiejętność samooceny stanowi podstawowy element aktywnego, zaangażowanego działania i należy ją potraktować jako składnik kierowania własnym rozwojem (Skład 1984). Podobnego zdania jest R. Jezierski, który pisze, iż „ocena tylko wtedy spełni swą podstawową funkcję dydaktyczną i wychowawczą, jeżeli system kontroli i oceny będzie znany każdemu uczniowi, przedmiot i kryteria oceny z góry ustalone, a uczeń w tym procesie będzie świadomie i efektywnie uczestniczył”, a staje się to możliwe między innymi poprzez „wdrażanie uczniów do samokontroli i samooceny w procesie wychowania fizycznego” (Jezierski 1983b, s. 260).

Ważność samokontroli i samooceny podkreśla również S. Strzyżewski: „samokontrola jest podstawą poczucia własnej wartości, generując z kolei potrzebę osiągnięć” (Strzyżewski 1986). Podobnie powyższe zagadnienie traktuje T. Mędrzycki (1970) uważając, że w szkolnej kulturze fizycznej samokontrola polega na umiejętności samodzielnego porównywania własnych osiągnięć z zakresu kultury fizycznej z wymogami programowymi, dotyczącymi poziomu umiejętności ruchowych, sprawności fizycznej, wiadomości, stanu wydolności organizmu oraz rozwoju fizycznego.

2. Cel pracy i jego uzasadnienie

Znajomość sposobu oceny samego siebie powinna prowadzić do wzmożonej aktywności ruchowej w celu wyrównania zauważonych braków. Pomocny w tym procesie musi być nauczyciel wychowania fizycznego. Umiejętnie prowadzony dział wiadomości podczas lekcji wychowania fizycznego, jak również ciekawe i atrakcyjne formy kształcenia umiejętności ruchowych, powinny służyć uczniowi jako wskazówki do samodzielnej pracy nad sobą i swoim ciałem. Realizując tak trudne zadanie, nauczyciel ma wsparcie w udoskonalanym od kilku lat programie wychowania fizycznego. Sukcesywnie zwiększana liczba godzin tych zajęć w tygodniu oraz dowolność w doborze treści programowych w zależności od poziomu sprawności fizycznej i umiejętności uczniów, to silne wsparcie dla wykorzystania wiedzy i inwencji własnej nauczyciela.

Ponieważ docelowo planuje się codzienny udział uczniów w zajęciach z wychowania fizycznego, postanowiliśmy zbadać wpływ zwiększonej liczby godzin tego przedmiotu na poziom ich umiejętności oraz samokontroli i samooceny. W niniejszym doniesieniu analizie zostanie poddany jedynie materiał dotyczący zagadnienia samooceny badanych uczniów.

Celem podjętych badań jest poznanie różnic w samoocenie między grupami uczniów uczęszczających na lekcje wychowania fizycznego o zróżnicowanej liczbie godzin oraz jak dalece ich samoocena odbiega od oceny postawionej przez nauczyciela wychowania fizycznego.

3. Materiał i metodyka badań

Grupę badawczą stanowi niezbyt duża liczebnie grupa szczecińskich gimnazjalistów, z uwagi na brak warunków, jakie musiała spełniać grupa eksperymentalna. Tylko w dwóch szkołach wprowadzono zwiększoną liczbę godzin wychowania fizycznego, nie tworząc przy tym klasy sportowej, a lekcje te prowadzili nauczyciele z pełnym przygotowaniem pedagogicznym – wyższe studia kierunkowe. Badaniu poddano 131 uczniów z klasy I, w tym 70 chłopców i 61 dziewcząt. Uczniowie dwóch klas uczęszczali na lekcje wychowania fizycznego pięć razy w tygodniu i stanowili w tych badaniach grupę ekspery-

mentalną. Klasą kontrolną byli uczniowie kolejnych dwóch klas ćwiczący trzy razy w tygodniu. Mimo że klasa eksperymentalna ma w programie zwiększoną liczbę godzin zajęć z wychowania fizycznego, nie jest to klasa sportowa. Nie powstała bowiem na zasadzie doboru i selekcji do konkretnej dyscypliny sportowej czy w drodze eliminacji według poziomu sprawności fizycznej.

Do przeprowadzenia badań wykorzystano sprawdziany umiejętności ruchowych proponowane w *Poradniku dla nauczyciela* pod redakcją L. Denisiuka z 1980 r. Sprawdzian umiejętności ruchowych obejmował następujące próby:

Gimnastyka (chłopcy)

- Z postawy, ręce w górę – naskok w przód na ręce – przewrót w przód z chwilowym wyprostem nóg, do przysiadu i do postawy.
- Z przysiadu podpartego – przewrót w tył, z chwilowym wyprostem nóg do przysiadu i do postawy.
- Z uniku podpartego – zamachem, stanie na rękach przy drabinkach lub ścianie.

Gimnastyka (dziewczęta)

- Z naskoku – przewrót w przód, z chwilowym wyprostem nóg, do przysiadu i do postawy.
- Z przysiadu podpartego – przewrót w tył, z chwilowym wyprostem nóg do rozkroku podpartego.
- Z postawy stojąc – zamachem jednej nogi stanie na rękach przy drabinkach lub ścianie.

Kryteria oceny: zachowanie cechy gimnastycznej, ciągłość ćwiczenia, prawidłowe odbicie (naskok), wyprost nóg.

Piłka ręczna

- Podanie piłki sposobem półgórnym do partnera w ruchu (prowadzenie piłki w dwójkach).
- Podanie dowolnym sposobem po wyminięciu przeszkód kozłowaniem.
- Rzut do bramki z wyskoku po podaniu partnera.

Kryteria oceny: poprawność podań, chwytów, kozłowania i rzutu oraz skuteczność i tempo wykonanego ataku.

Piłka koszowa

- Podanie oburącz sprzed klatki piersiowej do współwiczającego w biegu.
- Kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej (slalom).
- Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

Kryteria oceny: poprawność podań i chwytów oburącz, niepopelnianie błędów kroków, poprawność rzutu i kozłowania, tempo i skuteczność wykonanego ataku.

Piłka siatkowa

- Odbicia piłki sposobem oburącz górnym.
- Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym.
- Zagrywka sposobem górnym (tenisowa).

Kryteria oceny: prawidłowa praca nóg i rąk przy odbiciach, poprawne wykonanie zagrywki, dokładność przebiccia przez siatkę.

Lekka atletyka

- Rzut piłeczką palantową z pełnego rozbiegu.
- Skok w dal techniką naturalną.

Kryteria oceny: poprawność rozbiegu i pozycji wyrzutnej; poprawność rozbiegu i odbicia z belki, prawidłowa praca ramion i nóg.

Wszystkie próby sprawdzianu umiejętności ruchowych oceniane były według jednakowych kryteriów, przez tego samego nauczyciela oraz według skali ocen obowiązującej w szkolnictwie. Dla ułatwienia analizy zebranego materiału każdej ocenie przyporządkowano odpowiednią liczbę punktów – od 1 do 6:

6 pkt – ocena celująca (ćwiczenie wykonane bez błędów, płynnie),

5 pkt – ocena bardzo dobra (ćwiczenie wykonane bardzo dobrze),

- 4 pkt – ocena dobra (ćwiczenie wykonane poprawnie z małym błędem),
- 3 pkt – ocena dostateczna (ćwiczenie wykonane z 2–3 błędami),
- 2 pkt – ocena mierna (ćwiczenie wykonane z dużą ilością błędów),
- 1 pkt – ocena niedostateczna (brak umiejętności wykonania ćwiczenia).

Drugim elementem badań były karty samooceny. Przed wykonaniem poszczególnych sprawdzianów uczniowie informowani byli o prawidłowym jego wykonaniu. Podano im również sposób oceny wykonywanego ćwiczenia według wyżej opisanej skali. Bezpośrednio po wykonaniu danego ćwiczenia uczeń wpisywał swoją ocenę do karty samooceny. Będą one porównywane z oceną wystawioną przez nauczyciela wychowania fizycznego.

Zebrane wyniki badań poddano analizie statystycznej, obliczając, zgodnie z podanymi przez W. Gowarzewską (1989) wzorami,

- średnią arytmetyczną,
- odchylenie standardowe,
- test dla dwóch średnich,
- współczynnik korelacji liniowej Pearsona.

4. Wyniki badań i omówienie

Wskazane jest, aby w ocenie umiejętności przez nauczyciela, współuczestniczyli uczniowie. W klasach starszych powinno mieć miejsce współocenie przez uczniów przy doradztwie nauczyciela. Powyższe działania dydaktyczno-wychowawcze sprzyjają przekształceniu różnorodnych form oceny w samoocenę. Dopingują młodzież do samokształcenia i doskonalenia umiejętności ruchowych na lekcjach wychowania fizycznego, SKS-ach oraz w czasie wolnym.

Zestawienie porównawcze ocen postawionych przez nauczyciela wychowania fizycznego oraz ocen zaproponowanych przez badaną młodzież zawierają tabele 1 i 2 oraz wykresy 1, 2, 3, 4.

Tabela 1

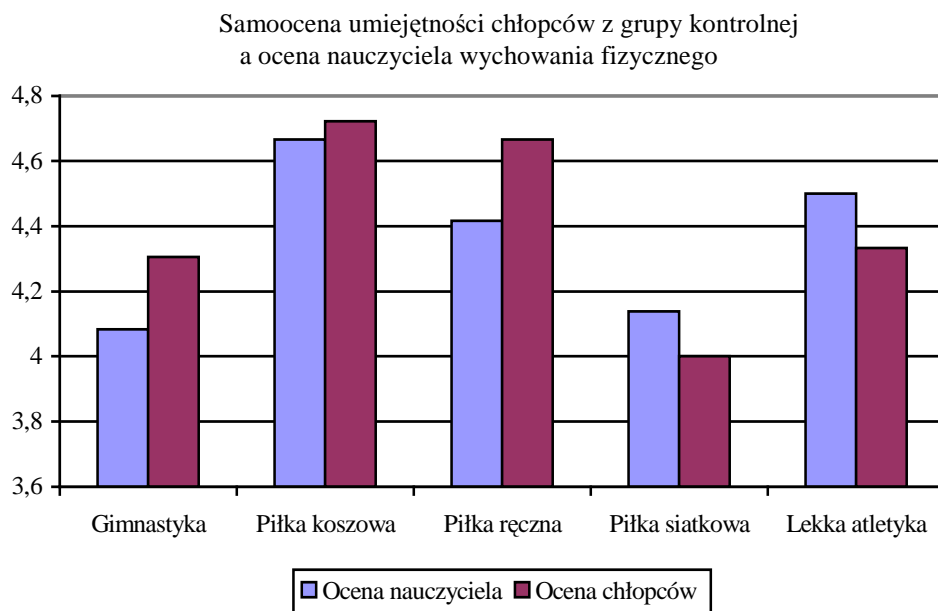
Samoocena a ocena nauczyciela wychowania fizycznego
umiejętności badanych chłopców i dziewcząt z grupy kontrolnej

Płeć		Chłopcy				Dziewczęta			
Umiejętności		ocena				ocena			
		nauczyciel	uczeń	różnica	statystyka	nauczyciel	uczeń	różnica	statystyka
Gimnastyka	–								
	X	4,083	4,305	–0,222	–0,542	3,888	4,018	–0,130	–0,430
	S	1,052	0,950			0,904	0,909		
Piłka koszowa	–								
	X	4,666	4,722	–0,056	–0,220	4,240	4,472	–0,232	–0,903
	S	0,717	0,513			0,799	0,741		
Piłka ręczna	–								
	X	4,416	4,666	–0,250	–0,925	4,333	4,425	–0,092	–0,357
	S	0,731	0,585			0,800	0,742		
Piłka siatkowa	–								
	X	4,138	4,000	0,138	0,469	3,888	3,833	0,055	0,211
	S	0,761	0,676			0,768	0,795		
Lekka atletyka	–								
	X	4,500	4,333	0,167	0,631	4,250	4,027	0,223	0,970
	S	0,659	0,637			0,769	0,600		

W tabeli 1 zebrano średnie arytmetyczne ocen nauczyciela wychowania fizycznego oraz chłopców i dziewcząt z grupy kontrolnej. Analizując powyższe zestawienie zauważamy, że zarówno chłopcy, jak i dziewczęta ocenili swoje umiejętności z zakresu gimnastyki, piłki koszowej i piłki ręcznej nieco wyżej (od 0,056 pkt do 0,250 pkt w grupie badanych chłopców oraz od 0,092 pkt do 0,232 pkt w grupie dziewcząt), aniżeli ocenił ich nauczyciel wychowania fizycznego. W przypadku piłki siatkowej i lekkiej atletyki średnia arytmetyczna samooceny omawianej grupy była minimalnie zaniżona.

Mimo widocznych na wykresach 1 i 2 różnic między ocenami chłopców i dziewcząt z klasy kontrolnej a oceną nauczyciela, nie zauważono różnic statystycznie istotnych.

Wykres 1



Wykres 2

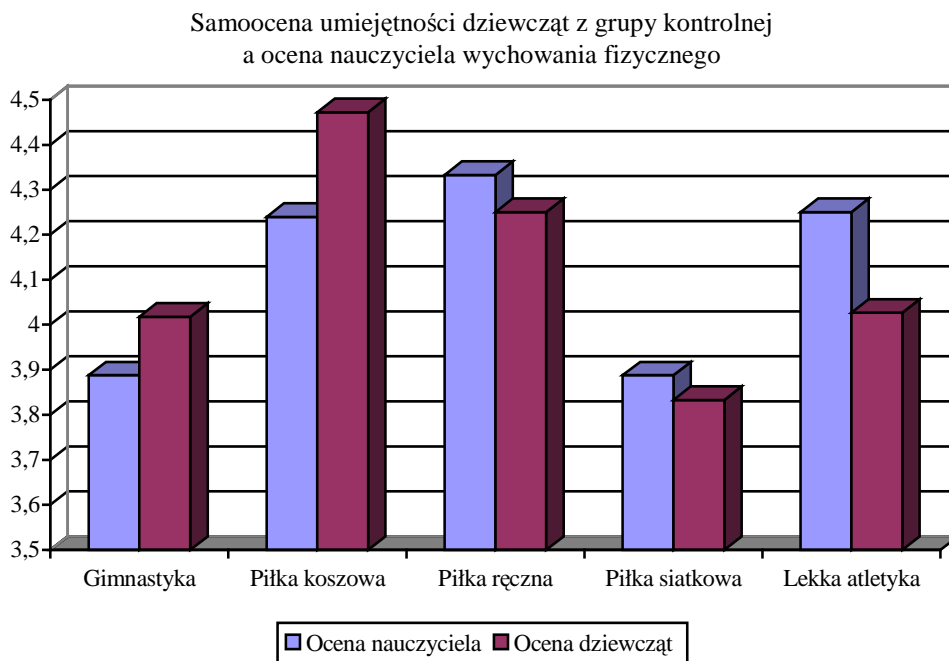


Tabela 2

Samoocena a ocena nauczyciela wychowania fizycznego
umiejętności badanych uczniów z grupy eksperymentalnej

Płeć		Chłopcy				Dziewczęta			
Umiejętności		ocena				ocena			
		nauczyciel	uczeń	różnica	statystyka	nauczyciel	uczeń	różnica	statystyka
Gimnastyka	–								
	X	4,405	4,256	0,149	0,451	4,092	3,722	0,370	1,147
	S	0,865	0,818			0,874	1,053		
Piłka koszkowa	–								
	X	4,666	4,465	0,301	1,279	4,259	4,148	0,111	0,438
	S	0,577	0,622			0,732	0,786		
Piłka ręczna	–								
	X	4,820	4,666	0,154	0,694	4,574	4,259	0,315	1,265
	S	0,601	0,529			0,742	0,756		
Piłka siatkowa	–								
	X	4,564	4,179	0,385	1,772*	4,518	4,333	0,185	0,909
	S	0,598	0,506			0,606	0,614		
Lekka atletyka	–								
	X	4,653	4,615	0,038	0,139	4,250	4,083	0,167	0,083
	S	0,745	0,637			0,606	0,603		

* –0,1

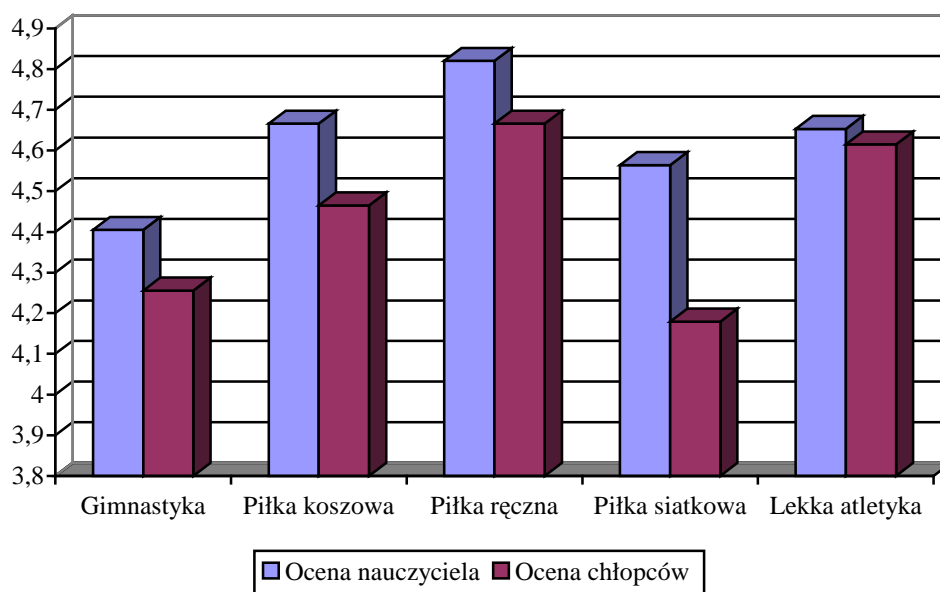
Średnie arytmetyczne ocen nauczyciela wychowania fizycznego oraz badanych chłopców i dziewcząt z grupy eksperymentalnej prezentuje tabela 2. Jak wynika z przedstawionego zestawienia liczbowego, w każdej z analizowanych umiejętności badani uczniowie i uczennice ocenili siebie poniżej oceny, jaką wystawił im nauczyciel.

W jednym przypadku zaistniałej różnicy statystycznie istotnej, grupa chłopców wystawiła sobie ocenę niższą o 0,385 pkt od noty nauczyciela. Dotyczyło to prób z umiejętności gry w piłkę siatkową.

Dużą różnicę między samooceną ucznia a oceną nauczyciela wychowania fizycznego, choć nie jest ona statystycznie istotna, obserwujemy w grupie chłopców w próbach piłki koszowej (0,301 pkt) oraz w grupie dziewcząt w przypadku umiejętności gimnastycznych (0,370 pkt) i piłki ręcznej (0,315 pkt). Porównania te ilustrują wykresy 3 i 4.

Wykres 3

Samoocena umiejętności chłopców z grupy eksperymentalnej
a ocena nauczyciela wychowania fizycznego



Wykres 4

Samooceń umiejętności dziewcząt z grupy eksperymentalnej
a ocena nauczyciela wychowania fizycznego

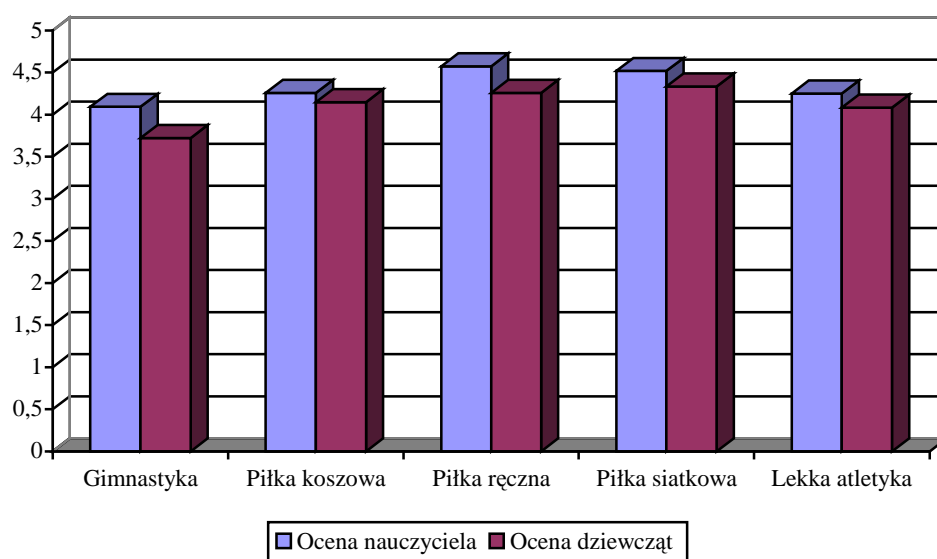


Tabela 3

Zależność między samooceną ucznia a oceną nauczyciela wychowania fizycznego
badana współczynnikiem korelacji liniowej Pearsona

Grupa	Kontrolna		Eksperymentalna	
	chłopcy	dziewczeta	chłopcy	dziewczeta
korelacja				
rx	0,60	0,66	0,63	0,62

$0,40 < r < 0,70$ – zależność istotna (korelacja umiarkowana)

Porównując samoocenę uczniów z oceną nauczyciela wychowania fizycznego w badanej grupie chłopców i dziewcząt zauważamy wyraźne różnice między grupą kontrolną a eksperymentalną. Jedynie uczniowie z grupy ćwiczącej trzy razy w tygodniu, trzy spośród pięciu badanych umiejętności (gimnastyka,

piłka koszowa, piłka ręczna) ocenili wyżej od noty postawionej przez nauczyciela. W przypadku piłki siatkowej i lekkiej atletyki uczniowie w obu porównywanych grupach ocenili swoje umiejętności poniżej średniej oceny wystawionej przez nauczyciela. Najtrafniej ocenili swoje umiejętności chłopcy z grupy eksperymentalnej w próbach z lekkiej atletyki, natomiast z grupy kontrolnej – w sprawdzianie z piłki koszowej. W grupie badanych dziewcząt noty najbardziej zbliżone do stopni nauczyciela wystawiły sobie uczennice z grupy kontrolnej w sprawdzianach z piłki ręcznej i piłki siatkowej.

Sumując wszystkie próby pięciu dyscyplin sportowych zauważamy, że badana grupa młodzieży z klasy eksperymentalnej minimalnie zaniżyła swoje oceny, natomiast uczniowie z klasy kontrolnej – zawyżyli w stosunku do ocen wystawionych przez nauczyciela.

Korzystając z zestawienia w tabeli 3 możemy powiedzieć, że współczynnik korelacji liniowej Pearsona, badający zależność między samooceną uczniów i oceną nauczyciela, wskazuje we wszystkich analizowanych przypadkach zależność istotną, a korelację umiarkowaną.

Porównując trafność samooceny między grupami kontrolną i eksperymentalną stwierdzamy, że samoocena chłopców i dziewcząt z klasy o zwiększonej liczbie godzin wychowania fizycznego miała taki sam poziom korelacji ($r = 0,63$ w grupie chłopców i $r = 0,62$ w grupie dziewcząt), natomiast między uczniami a uczennicami z klasy kontrolnej wystąpiła większa rozbieżność ($r = 0,60$ u chłopców i $r = 0,66$ u dziewcząt).

5. Dyskusja i wnioski

Wyniki badań nad współzależnością pomiędzy samooceną a oceną nauczyciela, które prezentują w swoich pracach C. Galloway (1988) i L. Niebrzydowski (1972), a z zakresu szkolnej kultury fizycznej m.in. M. Michalczyk (1990), wykazują, że częstsze są oceny zawyżone aniżeli zaniżone. Analizując samoocenę badanych przez nas uczniów zauważamy, że nie w pełni możemy potwierdzić dostrzeżoną przez wyżej wymienionych autorów prawidłowość. Badani uczniowie z grupy kontrolnej minimalnie (bo tylko o 0,04 pkt) zawyżyli swoją ocenę umiejętności, natomiast grupa uczniów, których objął czynnik

eksperymentalny, ocenę swojego poziomu umiejętności zaniżyła o 0,22 pkt. Choć zniżenie ocen w klasie eksperymentalnej jest nieznaczne, można je tłumaczyć tym, że zwiększona liczba lekcji wychowania fizycznego, czyli częstszy kontakt z nauczycielem prowadzącym ten przedmiot, ma duży wpływ na znajomość zagadnień kontrolno-oceniających. Lepiej znane są uczniom kryteria ocen poszczególnych umiejętności ruchowych oraz własne braki w wykonywaniu poszczególnych sprawdzianów. Ciągła i systematyczna ocena ustna i literalna w postaci oceny szkolnej, dokonywana przez tego samego nauczyciela, niewątpliwie wpływa na wysoką świadomość uczniów dotyczącą poziomu ich umiejętności w poszczególnych dyscyplinach oraz kryteriów oceny, jakie stosuje dany nauczyciel. Oznacza to, że ważniejsza jest postawa samego nauczyciela, jego precyzyjnie sformułowane wymagania oraz właściwie przekazywane wiadomości z kultury fizycznej.

Potwierdza to również obliczony współczynnik korelacji samooceny badanych uczniów z oceną nauczyciela. Zależność, która powstała w obu porównywanych grupach, utrzymuje się na tym samym poziomie korelacji umiarkowanej. Świadczy więc o tym, że zwiększona liczba godzin lekcji wychowania fizycznego nie miała istotnego wpływu na poziom samooceny badanych uczniów. Być może – zgodnie z wnioskami cytowanych wcześniej autorów, że adekwatność samooceny wzrasta wraz z wiekiem uczniów – zależność istotną otrzymalibyśmy poddając takiemu eksperymentowi młodzież szkół średnich.

Na podstawie powyższej analizy zebranego materiału możemy sformułować następujące spostrzeżenia:

1. Samoocena badanej grupy uczniów jest zbliżona do oceny nauczyciela wychowania fizycznego.
2. Zależność między samooceną obu porównywanych grup (kontrolna i eksperymentalna) a oceną nauczyciela wychowania fizycznego jest istotna, a korelacja utrzymuje się na poziomie umiarkowanym.
3. Zwiększona liczba godzin lekcji wychowania fizycznego nie ma istotnego wpływu na wyższy poziom samooceny badanych uczniów.

Bibliografia

- Botwiński R., 1977: *Pedagogizacja w procesie kształcenia i wychowania fizycznego*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 2.
- Denisiuk L., Botwiński R., Batory G., 1980: *Kultura fizyczna w powszechnej szkole średniej*. Poradnik dla nauczyciela. WSiP, Warszawa.
- Denisiuk L., Fidelus K., Krawczyk M., 1969: *Elementy teorii i historii wychowania fizycznego*. PZWS, Warszawa.
- Galloway C., 1988: *Psychologia uczenia się i nauczania*. PWN, Warszawa.
- Gilly M., 1987: *Nauczyciel – Uczeń*. PWN, Warszawa.
- Głogowska E.B., 1984: *Samoocena i samokontrola*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 7.
- Gowarzewska W., 1989: *Wybrane metody statystyczne i ich zastosowanie w kulturze fizycznej*. AWF Katowice.
- Górna K., Garbaciak W., 1988: *Kultura fizyczna w szkole*. AWF, Katowice.
- Jakubowski J., Sroczyński W., 1981: *Problemy oceny i samooceny w zakresie kultury fizycznej*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 2.
- Jankowski K., Stypa M., 1976: *Propozycje przekazywania uczniom wiedzy o wpływie ćwiczeń ruchowych na ich organizm*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 8.
- Jeziński R., 1983a: *Nauczyciele o kontroli i ocenie*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 5.
- Jeziński R., 1983b: *Zanim wystawisz ocenę*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 7.
- Mędrzycki T., 1970: *Psychologiczne prawidłowości kształtowania się postaw*. PZWS, Warszawa.
- Michalczyk M., 1990: *Samoocena uczniów a ocena nauczyciela z przedmiotu kultura fizyczna*. Kultura Fizyczna, 5–6.
- Niebrzydowski L., 1972: *Wpływ motywacji na uczenie się*. Nasza Księgarnia, Warszawa.
- Okoń W., 1968: *Zarys dydaktyki ogólnej*. PZWS, Warszawa.
- Osiński W., 1975: *O potrzebie humanizacji wychowania fizycznego*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 2.
- Palej R., 1979: *Ocena, samokontrola i samoocena ucznia*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 7.

- Skład A., 1984: *Od oceny do samooceny w procesie wychowania fizycznego*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 6.
- Strzyżewski S., 1986: *Proces wychowania w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa.
- Śliwiński W., 1984: *Zanim wystawisz ocenę*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 4.
- Umiałowska D., 1997: *Czynniki aktywizacji ruchowej dzieci i młodzieży na różnych szczeblach edukacji*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Włodarski Z., 1989: *Psychologia uczenia się*. PWN, Warszawa.
- Wróbel M., 1978: *Refleksje na temat oceny z wychowania fizycznego*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 1.
- Zaczyński W., 1976: *Praca badawcza nauczyciela*. WSiP, Warszawa.

INFLUENCE OF INCREASED HOURS OF FISICAL EDUCATION ON SELF ASSESEMENT OF PUPILS FROM GYMNASIUM

Summary

In this article author tried to make the comparison of self assesement by 131 pupils from first class of gymnasium. Children attended the obligatory lessons of fisical education with different amount of weekly lessons. Youths from experimental class were excercised five times a week, from the controlling class – three hours.

It was counted coeficient between testing groups in self assesement mode and teacher's evaluation.

Translated by Bogusław Węgrzyn