



Ćwiczenia ogólnorozwojowe z aplikacją Endomondo.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z aplikacją Endomondo.

Autor/autorka

Sławomir Myszka

1. Etap edukacyjny i klasa

szkoła ponadpodstawowa - technikum - klasa III

2. Przedmiot

wychowanie fizyczne

3. Temat zajęć

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z aplikacją Endomondo.

4. Czas trwania zajęć

45 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

Doskonalenie ćwiczeń ogólnorozwojowych z wykorzystaniem nietypowych przyborów, zapoznanie ucznia z mobilnymi aplikacjami i umiejętność ich wykorzystania.

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

Zastosowane narzędzia TIK wpłyną na atrakcyjność zajęć, współpracę uczniów oraz umiejętność zastosowania wiedzy w działaniu aplikacji Endomondo.

7. Cel ogólny zajęć

Doskonalenie ćwiczeń ogólnorozwojowych, zapoznanie ucznia z mobilnymi aplikacjami i umiejętność ich wykorzystania.

8. Cele szczegółowe zajęć

1. Uczeń/uczennica organizuje sobie bezpieczne miejsce w domu do ćwiczeń w celu poprawnego wykonania zadań.
2. Uczeń/uczennica instaluje mobilne aplikacje i wykorzystuje je do podnoszenia swojej aktywności fizycznej.

3. Uczeń/uczennica wykonuje zaproponowane ćwiczenia w domu, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
4. Uczeń/uczennica rozwija koordynację ruchową - kształtuje dokładność ruchową i estetykę wykonywanego ruchu.
5. Uczeń/uczennica dokonuje samooceny poprawności wykonywanych ćwiczeń.

9. Metody i formy pracy

Formy pracy – indywidualna

Metody podające (wykład informacyjny; pogadanka; objaśnienie i/lub wyjaśnienie);

Metoda – Cykl Kolba.

10. Środki dydaktyczne

Narzędzia i aplikacje do mierzenia aktywności fizycznej np.: krokomierz, smartwatch, smartband, Endomondo, MyFitnessPal lub inne (informację o aplikacjach i narzędziach można znaleźć w materiałach umieszczonych w sieci współpracy i samokształcenia).

11. Wymagania w zakresie technologii

Mata, krzesło, laptop/tablet/smartfon, filmy.

Kanał komunikacyjny z uczniami z wykorzystaniem technologii.

12. Przebieg zajęć

• Aktywność 1

- **Temat:** Doświadczenie: Jaki wpływ ma rozgrzewka na organizm?
- **Czas trwania:** 10 minut
- **Opis aktywności:**

Nauczyciel przekazuje uczniom link do ćwiczeń - rozgrzewki

<https://www.youtube.com/watch?v=c0VxUFHdYzs>

Uczniowie wykonują ćwiczenia prezentowane na filmie.

• Aktywność 2

- **Temat:** Refleksja: Jaki wpływ ma rozgrzewka na organizm?
- **Czas trwania:** 5 minut
- **Opis aktywności:**

Uczennice i uczniowie udzielają odpowiedzi na pytania związane z wykonanym zadaniem. Nauczyciel prowadzi rozmowę kierowaną. Pytania zadawane uczniom przez nauczyciela:

1. Czy to było łatwe czy trudne zadanie?

2. Z którymi ćwiczeniami mieliście największy problem?
3. Jak myślicie, dlaczego rozgrzewka jest tak ważnym elementem przed rzeczywistym wysiłkiem ?

• Aktywność 3

- **Temat:** Teoria: Rozgrzewka w piłce siatkowej
- **Czas trwania:** 15 minut
- **Opis aktywności:**

Nauczyciel przedstawia uczniom wiedzę związaną z doбором ćwiczeń i intensywności rozgrzewki dla powyższej dyscypliny, opierając się na zasobie <https://dosiatkowki.pl/jak-przeprowadzic-rozgrzewke-z-pilka-siatkowa>

Nauczyciel w trakcie prezentacji kieruje do uczniów m.in. następujące pytania: Czy wiesz, jaka jest powtarzalność ćwiczeń w poszczególnych etapach rozgrzewki? Odwołuje się do zasobu <https://sprawdzonefakty.pl/rozgrzewka-na-wf-w-punktach.html>

• Aktywność 4

- **Temat:** Zastosowanie: Dobór ćwiczeń
- **Czas trwania:** 15 minut
- **Opis aktywności:**

Uczennice i uczniowie, po zapoznaniu się z informacjami dotyczącymi etapów rozgrzewki, samodzielnie dobierają zestaw ćwiczeń. W tym celu łączą się z aplikacją Endomondo, za pomocą której sprawdzają efektywność doboru ćwiczeń do skuteczności rozgrzewki.

13. Sposób ewaluacji zajęć

Ewaluacja prowadzona jest z wykorzystaniem Formularzy Google. Uczniowie otrzymują link do ankiety ewaluacyjnej https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSezG5UBnR0F-YtAUWnuS97_JejYm69UJe6Fq1rryMlcLialOw/viewform

14. Licencja

CC BY-NC 4.0 - Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe. [Przejdź do opisu licencji](#)

15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza

16. Materiały pomocnicze

17. Scenariusz dotyczy Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej

Nie

18. Forma prowadzenia zajęć

zdalna