

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
wychowania fizycznego szkół podstawowych

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Materiał opracowany w ramach grantu
przez Mazurski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Ełku

SCENARIUSZ 1

1 z 2

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:
uczniów klasy IV szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ:
nauczycieli wychowania fizycznego

TEMAT:

W krainie pięciu kółek olimpijskich.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- poznanie symboliki i idei igrzysk olimpijskich
- uświadomienie uczniom roli idei fair play w rywalizacji sportowej i w życiu codziennym

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓLWE:

Uczeń:

- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski,
- rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie,
- potrafi podać przykład zachowania fair play.

METODY PRACY:

- dyskusja,
- rozmowa kierowana,
- burza mózgów,
- elementy wykładu,
- quiz,
- ćwiczenia praktyczne.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer (lub inne urządzenie) z dostępem do internetu, wyposażony w mikrofon i kamerę,
- dostęp do wybranej platformy edukacyjnej,
- fragment filmu z otwarcia igrzysk,
- filmik na temat tradycji związanych ze zniczem olimpijskim,
- fotografie maskotek igrzysk,
- quiz na temat igrzysk.

PRZEWIDYWANY CZAS: 30 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

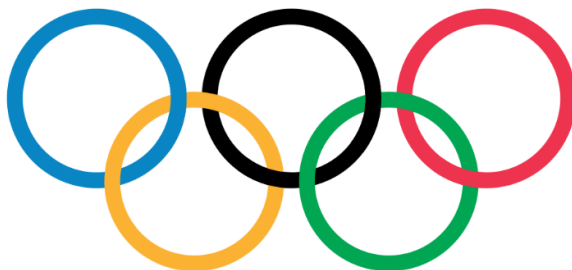
Faza wprowadzająca

1. Po powitaniu i sprawdzeniu obecności nauczyciel prosi o włączenie kamer, podaje temat i cele lekcji. Rozpoczyna rozmowę z uczniami, nawiązując do Igrzysk Olimpijskich w Tokio, które odbyły się w 2021 r. Pyta dzieci, czy oglądały transmisję z tego wydarzenia, a także - co wiedzą na jego temat. Dzieci zgłaszają się do dyskusji kliknięciem w rączkę w aplikacji. Wymieniają fakty, które dotyczą igrzysk w Tokio. Nauczyciel zadaje pytanie pomocnicze: dlaczego na banerach i w relacji telewizyjnej było widać napisy: *Tokio 2020*, a igrzyska odbywały się w roku 2021? Dzieci powinny wiedzieć, że z powodu pandemii igrzyska zostały przesunięte o rok. Nauczyciel pyta uczniów, czy wiedzą, z jakiego innego powodu odwoływano igrzyska (z powodu wojny).

Faza realizacyjna

1. Nauczyciel wyjaśnia, czym są igrzyska olimpijskie - to najbardziej znana i prestiżowa impreza sportowa we współczesnym świecie, która odbywa się co cztery lata. Wywodzi się z czasów starożytnych. Pierwsze igrzyska odbyły się w greckiej Olimpii, stąd nazwa tego wydarzenia. Czteroletni okres pomiędzy igrzyskami nazywa się olimpiadą. W roku 1986 w Atenach odbyły się pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie.

2. Nauczyciel udostępnia swój ekran i prezentuje uczniom maskotki Igrzysk Olimpijskich: https://pl.wikipedia.org/wiki/Maskotka_igrzysk_olimpijskich
Wyjaśnia uczniom, że igrzyska mają swój nieoficjalny symbol – maskotkę. Pierwszą z nich był kolorowy jamnik – Waldi. Wspólnie oglądają maskotki igrzysk. Pyta uczniów, czy maskotki im się podobają. Uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami na temat maskotek.
3. Po wysłuchaniu opinii uczniów prowadzący mówi, że igrzyska olimpijskie mają również swoje oficjalne symbole: flagę oraz znicz. Udostępnia na ekranie flagę (https://pl.wikipedia.org/wiki/Flaga_olimpijska#/media/Plik:Olympic_flag.svg) i prosi uczniów, aby spróbowali ją opisać. Nauczyciel uzupełnia wypowiedzi uczniów, podając następujące informacje: na białym tle znajduje się pięć zazębiających się pierścieni w kolorach: niebieskim, żółtym, czarnym, zielonym i czerwonym. Nazywa się je pierścieniami olimpijskimi. Kółka są ułożone charakterystycznie – trzy w górnym rzędzie, trzy – w dolnym, i podkreślają związek pięciu kontynentów. Symbolizują pokój, braterstwo i uniwersalizm olimpijski. Każdemu kontynentowi odpowiada koło w innym kolorze:
 - Europa - niebieski
 - Afryka – czarny
 - Ameryka – czerwony
 - Azja – żółty
 - Australia – zielony.



Źródło: Wikipedia, otwarte zasoby

https://pl.wikipedia.org/wiki/Flaga_olimpijska#/media/Plik:Olympic_flag.svg

4. Nauczyciel dodaje, że podczas ceremonii otwarcia igrzysk flaga olimpijska znajduje się w centralnej części stadionu, jest wówczas uroczystie podnoszona. Następnie specjalnie wyznaczeni sportowcy biorący udział w igrzyskach składają przyrzeczenie – deklarację czystej gry - fair play - podczas sportowych zmagania. Prowadzący pyta uczniów, czy potrafią podać przykład fair play z ich życia. Dzieci odpowiadają ustnie lub piszą na czacie.
5. Nauczyciel proponuje dzieciom zadanie, którego treść wysyła na czacie zajęć: *Narysuj flagę olimpijską. Zwróć uwagę, aby dobrze umieścić kolory na kółkach olimpijskich. Zdjęcie flagi prześlij za pomocą komunikatora czat. Stworzymy w ten sposób naszą galerię olimpijską.* Uczniowie wykonują rysunki i przesyłają na czat zajęć. Nauczyciel ocenia ustnie prace uczniów.
6. Prowadzący mówi, że równie ważnym jak flaga symbolem igrzysk jest znicz olimpijski, który jest zapalany w dzień rozpoczęcia igrzysk. Znicz zapala ostatni uczestnik (czasami może to być grupa osób) sztafety biegnącej z ogniem olimpijskim zapalonym tradycyjnie w Olimpii - od promieni słonecznych. Znicz płonie aż do zakończenia igrzysk. Nauczyciel udostępnia uczniom fragment filmu (od 5,30 min. do końca) z otwarcia Igrzysk Olimpijskich w Tokio (<https://www.youtube.com/watch?v=vBd5CofGAKU>). Wyjaśnia, że zapalenie znicza jest niezwykle uroczystym i efektownym momentem ceremonii otwarcia.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

1. Jako podsumowanie zajęć nauczyciel proponuje uczniom quiz wiedzy o igrzyskach. Udostępnia link do aplikacji Quizizz (<https://quizizz.com/admin/quiz/61803417347014001e54e3c9>). Uczniowie odpowiadają na 9 pytań dotyczących igrzysk olimpijskich.
2. Po zakończeniu testu nauczyciel omawia jego wyniki i ewentualnie ocenia test. Pyta uczniów, które zadania sprawiły im najwięcej kłopotów, a które według nich były najprostsze.
3. Nauczyciel przypomina pojęcia, które uczniowie powinni zapamiętać z lekcji:
 - igrzyska starożytne;
 - igrzyska nowożytne;

- flaga olimpijska;
 - znicz olimpijski;
 - maskotka igrzysk;
 - idea fair play.
4. Prowadzący w ramach pracy domowej poleca uczniom obejrzenie krótkiego filmiku na temat tradycji związanych ze zniczem olimpijskim. Chętni uczniowie mogą wykonać własny znicz olimpijski. Instrukcja wykonania znajduje się na końcu tego filmiku. Udostępnia link (<https://www.youtube.com/watch?v=sI9KoK1oFA8&t=4s>) i prosi uczniów, aby po zrobieniu znicza wysłali jego zdjęcie przez szkolny komunikator. Żegna się z uczniami i dziękuje za zaangażowanie na zajęciach.

ZAŁĄCZNIKI:

1. https://pl.wikipedia.org/wiki/Maskotka_igrzysk_olimpijskich dostępny online [dostęp: 18.10.2021],
2. https://pl.wikipedia.org/wiki/Flaga_olimpijska#/media/Plik:Olympic_flag.svg dostępny online [dostęp: 18.10.2021],
3. <https://www.youtube.com/watch?v=vBd5CofGAkU> dostępny online [dostęp: 18.10.2021],
4. <https://quizizz.com/admin/quiz/61803417347014001e54e3c9> dostępny online [dostęp: 18.10.2021],
5. <https://www.youtube.com/watch?v=sI9KoK1oFA8&t=4s> dostępny online [dostęp: 18.10.2021].

SCENARIUSZ 2

2 z 2

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:
uczniów klasy VI szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ:
nauczycieli wychowania fizycznego

TEMAT:

Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała - profilaktyka płaskostopia.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

Edukacja zdrowotna.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

4.2.1 uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.

METODY PRACY:

- rozmowa kierowana,
- burza mózgów,
- elementy wykładu,
- ćwiczenia praktyczne.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer (lub inne urządzenie) z dostępem do internetu, wyposażony w mikrofon i kamerę,
- dostęp do wybranej platformy edukacyjnej,

- wirtualne koło fortuny z zestawem ćwiczeń na rozgrzewkę,
- zdjęcie – płaskostopie,
- film pt. *Profilaktyka płaskostopia*,
- elastyczna taśma lub guma do ćwiczeń.

PRZEWIDYWANY CZAS: 30 - 45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Odpowiednio wcześniej nauczyciel prosi uczniów, żeby przygotowali na zajęcia strój sportowy oraz taśmę elastyczną lub gumę do ćwiczeń.

Faza wprowadzająca:

1. Nauczyciel proponuje uczniom krótką rozgrzewkę z wykorzystaniem wirtualnego koła fortuny (<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>). Uczniowie wykonują 3 wylosowane ćwiczenia. Chętni uczniowie prezentują ćwiczenia przy włączonej kamerze.
2. Prowadzący wyświetla na ekranie temat zajęć, przedstawia uczniom cele lekcji.
3. Następnie inspiruje dyskusję na temat wad wrodzonych i wad nabytych. Nakierowuje rozmowę na zmiany mające miejsce w strefie kręgosłupa i stopy człowieka. Uczniowie wymieniają znane im wady kręgosłupa, uwzględniając kierunek skrzywienia oraz odcinek, na którym występują.
4. Nauczyciel systematyzuje wypowiedzi uczniów, dzieląc wady nabyte kręgosłupa na:
 - skoliozę, czyli boczne skrzywienie kręgosłupa,
 - kifozę, czyli nadmierne wygięcie kręgosłupa w odcinku piersiowym ku tyłowi,
 - lordozę, czyli nadmierne wygięcie kręgosłupa w odcinku szyjnym i lędźwiowym ku przodowi.
5. Następnie prowadzący porusza problem wad postawy związanych ze stopami człowieka. Przypomina istotę płaskostopia, czyli zniekształcenia stopy polegającej na obniżeniu się jej fizjologicznych sklepień. Wyświetla na ekranie zdjęcie stopy z tą wadą

<https://pl.wikipedia.org/wiki/P%C5%82askostopie#/media/Plik:Flatfoot.jpg>

Zwraca uwagę na rolę witaminy D3, która zapobiega krzywicy kości.

Faza realizacyjna:

1. Nauczyciel proponuje burzę mózgow – uczniowie podają przyczyny skrzywień kręgosłupa i płaskostopia, które są zależne od człowieka. Wypowiadają się swobodnie lub piszą na czacie. Nauczyciel pyta, czy modne obuwie jest zdrowe i wygodne. Prosi uczniów, żeby zrobili zdjęcie butów, które mają na sobie lub które nosili ostatnio. Chętni uczniowie umieszczają zdjęcia na czacie zajęć, wspólnie wyciągają wniosek: Często kierujemy się w doborze butów nie ich funkcjonalnością i wygodą, lecz wyglądem zewnętrznym. But w dużej mierze przejmuje zadania stopy i ją rozleniwia. Nauczyciel przedstawia podstawowe funkcje, jakie pełni stopa, czyli podporową i lokomocyjną. Wskazuje dysfunkcyjne działanie większości noszonych przez ludzi butów, w których spędzamy dużą część naszego dnia. Stopy w nich są ściśnięte, tracą swoją elastyczność. Modne obuwie nie zawsze jest dobre dla zdrowia, warto więc zwracać na ten aspekt uwagę, kupując buty. Aby stopa była mocna mięśniowo i mobilna, należy wykonywać odpowiednie ćwiczenia wzmacniające.
2. Nauczyciel prosi uczniów o przygotowanie bezpiecznego miejsca do ćwiczeń, założenie stroju sportowego, a przede wszystkim o dokładne odwzorowanie ćwiczeń za prowadzącym.
3. Prowadzący udostępnia swój ekran i włącza film pt. *Profilaktyka płaskostopia* (<https://youtu.be/8SqqkVzQkQI>). Oglądanie filmu dzieli na etapy składające się z poszczególnych ćwiczeń. Przed każdym ćwiczeniem nauczyciel przypomina o prawidłowości wykonywania zadania. Po obejrzeniu inicjuje dyskusję dotyczącą ewentualnej modyfikacji stopnia trudności i ilości powtórzeń.
 - Pierwszym ćwiczeniem zwiększającym mobilność i wzmacniającym stopy jest rolowanie. Uczeń wykonuje za prowadzącym rolowanie gołej stopy za pomocą wałeczka. Czynność ta służy rozluźnieniu rozciągniętego podszewowego. Nauczyciel mówi uczniom, że ewentualny ból nie jest zjawiskiem niepokojącym. Świadczy jedynie o spięciu stopy, które należy rozmasować.
 - Drugim ćwiczeniem - unoszenie palców stóp, a następnie ich rozszerzanie. Zadanie to wykonujemy najpierw na siedząco, a w kolejnym etapie - stojąc.

Trudniejszym ćwiczeniem kształtującym stopę jest unoszenie samego dużego palca. Jeżeli niektórym uczniom sprawia to trudność, nauczyciel sugeruje, by na początku przytrzymywali pozostałe cztery palce rękoma.

- Uczniowie wykonują kolejne ćwiczenie wzmacniające stabilność stopy i mięśnie krótkie stopy - podciąganie stopy. Wykonywane najpierw na siedząco, a następnie na stojąco. Jeżeli uczniowie mają trudność ze zrozumieniem, na czym polega ćwiczenie, nauczyciel poleca im wykonać taki ruch, jakby dużym palcem chcieli sięgnąć do pięty.
4. Nauczyciel zwraca uwagę, że w przypadku płaskostopia i słabych stóp istotne jest wzmacnianie całych kończyn dolnych. Włącza ponownie film, a uczniowie kontynuują wykonywanie ćwiczeń.
- W pierwszym ćwiczeniu uczniowie wykorzystują gumę lub elastyczną taśmę. Zadanie jest wykonywane w siadzie, a guma założona na nogi powyżej kolan. Stopy ustawione stosunkowo wąsko. Ćwiczący wykonują ruchy powodujące rozciąganie gumy. To ćwiczenie angażuje mięśnie odwodziciele i mięśnie pośladkowe.
 - Drugie ćwiczenie uczniowie wykonują w staniu. Taśma jest umieszczona nad kolanami. Uczniowie wykonują kroki do boku, w lewo i prawo, zwracając uwagę, by kolana się nie stykały.
 - Ostatnim ćwiczeniem prezentowanym w filmie są przysiady. Prowadzący instruuje grupę, iż ruch powinien być wykonany maksymalnie do kąta 90 stopni. Jest to czynność angażująca mięśnie pośladkowe, które podczas tej pracy powinny być spięte.
5. Nauczyciel podsumowuje obejrzany materiał. Przypomina o celowości wykonywanych ćwiczeń. Zwraca uwagę na istotę dokładności w działaniach. W przypadku ewentualnych początkowych trudności zachęca uczniów do upraszczania ruchów lub przyjmowania pozycji siedzącej, która sprzyja w uczeniu się nowych czynności. Zachęca uczestników do systematycznego wykonywania ćwiczeń wzmacniających stopy i zapobiegających płaskostopiu.

Faza podsumowująca:

1. Na podsumowanie zajęć nauczyciel stawia pytania utrwalające związane z wiedzą ogólną dotyczącą wad postawy oraz praktycznymi ćwiczeniami zaobserwowanymi w filmie:
 - Jakie znasz wady wrodzone, a jakie nabyte związane z postawą?
 - Jakie są rodzaje skrzywień kręgosłupa?
 - Na czym polega płaskostopie?
 - Które nasze zachowania podczas nauki zdalnej powodują tworzenie się i pogłębianie wad postawy?
2. Uczniowie odpowiadają.

EWALUACJA ZAJĘĆ

1. Nauczyciel przeprowadza ewaluację w formie rundy niedokończonych zdań.
Zwraca się do wybranych uczniów:
Dokończ zdanie:
 - W czasie lekcji podobało mi się...
 - Najciekawszym ćwiczeniem, które obejrzałem było...
 - Ćwiczeniem najtrudniejszym było...
 - W czasie lekcji nie podobało mi się...
 - Podczas dzisiejszych ćwiczeń nauczyłem się...
 - Moim zdaniem lekcja była...
2. Prowadzący żegna się z uczniami, dziękuje im za zaangażowanie podczas zajęć.

BIBLIOGRAFIA

1. Bielski Janusz, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Impuls, Kraków 2005
2. Kasperczyk Tadeusz., *Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie*, FHU Kasper, Kraków 2004
3. Kuński Henryk, *Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera*, Medsportpress, Warszawa 2003
4. Owczarek Sławomir, *Ruch w leczeniu nadwagi i otyłości*, [w] *Ruch w terapii otyłości*, TKKF, Warszawa 2009

5. Talaga Jerzy, Sprawność fizyczna ogólna. Testy, Zysk i S-ka, Poznań 2004
6. Woynarowska Barbara, Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa 2010
7. Woynarowska Barbara, Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012
8. Zeyland-Malawka Ewa, Ćwiczenia korekcyjne, WU AWF, Gdańsk 1995

ZAŁĄCZNIKI:

1. Rozgrzewka - <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia> ,dostępny online [dostęp: 29.10.2021];
2. Płaskostopie zdjęcie <https://pl.wikipedia.org/wiki/P%C5%82askostopie#/media/Plik:Flatfoot.jpg>, dostępny online [dostęp: 29.10.2021];
3. Film *Profilaktyka płaskostopia* <https://youtu.be/8SgqkVzQkQI>, dostępny online [dostęp: 29.10.2021].