

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 Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie

Spis treści:	str.
Scenariusz 1: Wychowanie fizyczne: Kształtowanie siły i wytrzymałości poprzez ćwiczenia z własnym ciężarem ciała – tabela.....	3
Scenariusz 2: wychowanie fizyczne: Ćwiczenia ogólnorozwojowe dla dziewcząt w warunkach domowych.....	6

SCENARIUSZ 1

szkoła podstawowa – wychowanie fizyczne

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:

uczniów klasy 5 - 8 szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ:

Arkadiusza Dłubisza

TEMAT:

Kształtowanie siły i wytrzymałości poprzez ćwiczenia z własnym ciężarem ciała – tabela.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- poprawa wydolności tlenowej i beztlenowej,
- szybkie pozbycie się tkanki tłuszczowej poprzez wykonywanie ćwiczeń, wielostawowych i obejmujących najwięcej mięśni,

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

- podejmuje działania w sytuacjach zadaniowych i omawia co z nich wynika,
- prezentuje swoje ćwiczenia na forum,
- wskazuje treści, które lubi przyswajać,
- charakteryzuje zajęcia domowe.

METODY PRACY:

- pokaz
- objaśnienia
- naśladowcza ścisła
- techniki multimedialne

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- filmy
- komputer,
- MS Teams,
- Multimedia.

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut (w tym 15 minut przy pracy własnej)

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1.

Powitanie uczniów, sprawdzenie obecności (uczniowie wstają mówiąc swoje imię).
Rozgrzewka: uczniowie truchtają w miejscu przez 60 sekund, wykonują skiping A – 2 serie po 15 sekund i skiping C – również 2 serie po 15 sekund, krążenia szyi w lewą i prawą stronę, krążenia ramion w przód i w tył, skłony tułowia w przód z dotknięciem palcami do podłoża – 12 powtórzeń, podskoki obunóż – 20 sekund, podskoki jednoonóż na prawej i lewej nodze – po 12 sekund na nogę, wykonując stepowanie wyrzucamy ramiona w przód (boksowanie) – 2 serie po 15 sekund.

Część 2.

Nauczyciel przedstawia cel lekcji i pyta uczniów o znajomość ćwiczeń *TABATA*.

W celu wyjaśnienia uczniowie oglądają film na youtube, link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?V=28/tabata-co-to-jest> dostępny online [dostęp: 19.10.2021]

Ćwiczenie 1: Wykonujemy pajacyki – 2 serie po 20 sekund, między seriami 10 sekund odpoczynku.

Ćwiczenie 2: Wykonujemy pompki klasyczne – 2 serie po 12 powtórzeń, między seriami 20 sekund odpoczynku.

Ćwiczenie 3: Leżąc na plecach wykonujemy brzuszki (z lekkim uniesieniem tułowia) – 2 serie po 12 powtórzeń, między seriami 15 sekund odpoczynku

Ćwiczenie 4: Z pozycji stojącej wykonujemy wyskoki w górę – 2 serie po 12 powtórzeń, między seriami 15 sekund odpoczynku.

Ćwiczenie 5: Pozycja plank – wykonujemy 2 serie po 30 sekund, między seriami 30 sekund odpoczynku.

Ćwiczenie 6: Z leżenia przodem wykonujemy „padnij/powstań” przez 45 sekund (czyli z pozycji leżenia na brzuchu wstajemy do pozycji wyprostowanej, a następnie wracamy do pozycji leżącej).

Ćwiczenie 7: Wykroki w przód, lewa oraz prawa noga na zmianę – 2 serie po 8 powtórzeń na nogę, między seriami 20 sekund odpoczynku.

Ćwiczenie 8: Naprzemianstronne wznosy ramion i nóg w podporze przodem.

Wykonujemy jednoczesny wznos lewej ręki i prawej nogi w górę (pamiętaj, aby uzyskać linię prostą), przytrzymaj około 2 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej i zmiana ręki oraz nogi – 8 powtórzeń na stronę.

Możemy wydłużać czas wykonywania ćwiczeń i wydłużać czas odpoczynku.

Część 3.

W siadzie prostym wykonujemy dotknięcie dłońmi do stóp – 6 razy. Następnie w leżeniu tyłem prostujemy sylwetkę kładąc ramiona jak najdalej za głowę i leżymy 30/45 sekund. Siedząc w siadzie prostym wciągamy powietrze nosem i powoli wypuszczamy ustami przez kilkanaście sekund.

Część 3.

Podsumowanie lekcji i zaangażowania uczniów, zadanie pracy domowej i pożegnanie.

Praca domowa: proszę wykonać ćwiczenia prezentowane na lekcji, można wykorzystać w tym celu film na youtube, link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=GevDkr8a6Nc>, dostępny online [dostęp: 19.10.2021]

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Uczniowie wykonują Test Ruffiera. link do testu:

<https://www.youtube.com/watch?v=30GfXVqYKXg>, dostępny online [dostęp: 19.10.2021]

BIBLIOGRAFIA:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=28/tabata-co-to-jest>, dostępny online [dostęp: 19.10.2021]
2. <https://www.youtube.com/watch?v=GevDkr8a6Nc>, dostępny online [dostęp: 19.10.2021]
3. <https://www.youtube.com/watch?v=30GfXVqYKXg>, dostępny online [dostęp: 19.10.2021]

SCENARIUSZ 2

szkoła podstawowa – wychowanie fizyczne

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:

dziewcząt klasy 5 - 8 szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ:

Arkadiusza Dłubisza

TEMAT:

Ćwiczenia ogólnorozwojowe dla dziewcząt w warunkach domowych.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- wykonywanie ćwiczeń wielostawowych i obejmujących jak najwięcej mięśni,
- poprawa wydolności tlenowej i beztlenowej.

TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- dobiera metody oraz przyrządy do przeprowadzenia danych ćwiczeń,
- podejmuje działania w sytuacjach zadaniowych i omawia co z nich wynika,
- prezentuje swoje ćwiczenia na forum,
- wskazuje treści, które lubi przyswajać.

METODY PRACY:

- pokaz,
- objaśnienie,
- naśladowcza ścisła,
- techniki multimedialne.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer,
- MS Teams.

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut (w tym 15 minut pracy własnej ucznia).

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1.

Powitanie uczniów, sprawdzenie obecności i przedstawienie celów lekcji, (ok. 2 min.)

Rozgrzewka: opuszczenia ramion do tułowia: lewa, prawa – obie do przodu i do tyłu,

na koniec krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach, krążenia ramion do tyłu i do przodu, podskoki obunóż i jedenonóż, trucht w miejscu (ok. 5 min.)

Część 2.

Ćwiczenie 1: Pozycja plank: trzymaj brzuch napięty, biodra zwijamy lekko w przód jakbyśmy chcieli przyciągnąć pępek do brzucha, łopatki ściągnięte.

Ruch: naprzemiennie przyciągamy kolano do tułowia, po 5 razy na nogę

Ćwiczenie 2: Pozycja klęk podparty, stopy uniesione.

Ruch: Odsuwamy po podłodze ręce do przodu tak by klatka piersiowa została jak najniżej i wracamy, ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

Ćwiczenie 3: Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Biodra unosimy do góry, brzuch i pośladki mocno napięte.

Ruch: Bez opuszczania bioder na podłogę odsuwamy raz jedną, raz drugą nogę do wyprostowania kolan, ćwiczenie wykonujemy po 5 razy na każdą nogę.

Ćwiczenie 4: Pozycja stojąca.

Ruch: Wykrok do boku z jednoczesnym półprzysiadem na nodze, ćwiczenie wykonujemy po 5 razy na każdą nogę.

Ćwiczenie 5: Z postawy stojącej wykonujemy wykrok nogi w tył. Staramy się jak najdalej odsunąć nogę, ćwiczenie wykonujemy po 5 razy na każdą nogę.

Ćwiczenie 6: Pozycja plank na prostych rękach, wytrzymujemy 10 sekund.

Ćwiczenie 7: Leżenie na plecach, dotknięcie stopami za głowę, ćwiczenie wykonujemy 3 razy.

Ćwiczenie 8: Siad rozkroczny i dotknięcie dłońmi do lewej i prawej stopy, ćwiczenie wykonujemy po 3 razy.

Ćwiczenie 9: Z postawy stojącej wykonujemy klasyczne pajacyki. Robimy dwie serie po 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 10: Z pozycji leżącej tyłem wykonujemy leżenie przewrotne, czyli dotknięcie stopami za głowę. Wykonujemy ćwiczenie 5 razy.

Część 3.

Podsumowanie zajęć i podziękowanie za ćwiczenia. Na zakończenie uczennice wykonują test Krzysztofa Zuchory :Test sprawności fizycznej w warunkach domowych, link do testu: <https://www.youtube.com/watch?v=NjNSbphpXxw> dostępny online [dostęp: 11.05.2020]

Praca do wykonania w domu: uczennice wykonują ćwiczenia w dowolnym czasie korzystając z udostępnionych ćwiczeń na prezentacji, link do prezentacji:

[:http://podnmlawa.pl/wp-content/uploads/2020/04/%C4%87wiczenia-og%C3%B3lnorozwojowe-dla-dziewcz%C4%85t-Tylko-do-odczytu-tryb-zgodno%C5%9Bci.pdf](http://podnmlawa.pl/wp-content/uploads/2020/04/%C4%87wiczenia-og%C3%B3lnorozwojowe-dla-dziewcz%C4%85t-Tylko-do-odczytu-tryb-zgodno%C5%9Bci.pdf) dostępny online [dostęp: 11.05.2020]

BIBLIOGRAFIA:

1. Prezentacja dostępna pod adresem: <http://podnmlawa.pl/wp-content/uploads/2020/04/%C4%87wiczenia-og%C3%B3lnorozwojowe-dla-dziewcz%C4%85t-Tylko-do-odczytu-tryb-zgodno%C5%9Bci.pdf> dostępny online [dostęp od 11.05.2020]
2. Test sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory, link: <https://www.youtube.com/watch?v=NjNSbphpXxw> , dostępny online [dostęp od 11.05.2020]