

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
wychowania fizycznego w szkole podstawowej

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 Zachodniopomorskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Szczecinie

SCENARIUSZ 1 (Z 2)

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA uczniów klas IV–VI szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ nauczyciela wychowania fizycznego

OPRACOWANY PRZEZ Agnieszkę Beyer-Michoń

(Zachodniopomorskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Szczecinie)

TEMAT: Edukacja zdrowotna – nowa piramida zdrowia i obliczanie wagowo-wzrostowego wskaźnika BMI.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- poznanie postaw i zasad racjonalnego odżywiania;
- wdrożenie do świadomego stosowania zaleceń żywieniowych;
- poznanie zasad kontroli i samooceny masy ciała;
- uświadomienie konieczności dbania o zdrowie własne i rodziny.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- potrafi wymienić zasady zdrowego odżywiania;
- zna piramidę zdrowego żywienia;
- zna podstawowe błędy żywieniowe;
- rozumie korelację między odżywianiem a wagą ciała;
- wie, co to jest wskaźnik BMI, i potrafi go wyliczyć.

METODY PRACY:

- pogadanka;
- praca indywidualna;
- dyskusja.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- prezentacja;
- karty pracy.

PRZEWIDYWANY CZAS:

godzina lekcyjna, czyli 45 min (w tym 15 minut pracy własnej ucznia)

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1. Przywitanie, sprawdzenie obecności i podanie tematu zajęć.

Przedstawienie i omówienie z uczniami prezentacji dotyczącej nowej piramidy żywienia (Załącznik nr 1). Aktualna piramida jest odpowiedzią na zalecenia WHO, zawiera w sobie ideę „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”. (13 minut)

Część 2. Zadania dla uczniów. Wysyłamy uczniom linki z zadaniami:

- interaktywna zabawa sprawdzającą wiedzę na temat tego, co wpływa na nasze zdrowie: <https://wordwall.net/pl/resource/22987305/jestem-zdrowy> [dostęp: 22.10.21];
- gra polegająca na poprawieniu szyku zdań dotyczących wiedzy o zdrowiu: <https://wordwall.net/pl/resource/22987532> [dostęp: 22.10.21]. (12 minut)

Część 3. Krótka część praktyczna – kilka ćwiczeń jako zdrowy przerywnik zajęć teoretycznych. Uczniowie, swobodnie ubrani, przygotowują sobie miejsce do ćwiczeń (kawałek podłogi o wymiarach 2m x 2m). Uczniowie na wykonanie każdego zestawu ćwiczeń mają 1 minutę. Jeśli skończą szybciej, mają czas na odpoczynek.

Wykonują tzw. EMOMY, czyli *every minute on the minute*.

1 EMOM: 5 przysiadów, 5 padnij–powstań, 5 przejść z deski do podporu przodem jak do pompki.

2 EMOM: 5 pompek, 5 wyskoków z półprzysiadu, 5 pajacyków.

Każdy uczeń wykonuje po 2–3 serie. Można skrócić zestaw do 2 ćwiczeń, w zależności od zawansowania. Po ćwiczeniach należy dać uczniom chwilę na odpoczynek, aby mogli się napić wody. (8 minut)

Część 4. Przedstawienie i omówienie z uczniami prezentacji na temat BMI (Załącznik nr 2).

Zadanie dla uczniów: Oblicz swoje BMI. Można to ćwiczenie potraktować jako zadanie matematyczne (korelacja przedmiotów) lub obliczyć za pomocą [gotowego kalkulatora](#) w internecie. Decyzja należy do nauczyciela, w zależności od tego, ile czasu ma do dyspozycji. (12 minut)

EWALUACJA ZAJĘĆ:

- monitorowanie osiągnięć uczniów;

- ocena aktywności uczniów;
- ocena efektywności nauki zdalnej;
- zaktywizowanie uczniów do podnoszenia własnej sprawności fizycznej;
- zwiększenie u uczniów poziomu świadomego dbania o własne zdrowie.

BIBLIOGRAFIA:

1. Woynarowska B., (2013), *Edukacja zdrowotna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Woynarowska B., (red), (2016), *Szkoła Promująca Zdrowie Poradnik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

NETOGRAFIA:

1. Badanie BMI, <https://www.ikard.pl/badanie-bmi.html> [dostęp: 11.11.2021].
2. *EMOM – metoda na siłę jakiej nie znależ*, <https://kompaktowytrening.pl/emom-metoda-na-sile-jakiej-nie-znales/> [dostęp: 11.11.2021].
3. Gra *Jestem zdrowy*: <https://wordwall.net/pl/resource/22987305/jestem-zdrowy> [dostęp: 11.11.2021].
4. Gra *Nie jestem zdrowy*, <https://wordwall.net/pl/resource/22987532> [dostęp: 11.11.2021].
5. Jarosz M., *Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży*, <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2> [dostęp: 11.11.2021].
6. Portal *nazdrowie.pl*: <https://nazdrowie.pl/> [dostęp: 11.11.2021].
7. Prezentacja *Właściwa masa ciała*, <https://docplayer.pl/194557931-Prawidlowa-idealna-masa-czyli-jaka.html> [dostęp: 11.11.2021].

ZAŁĄCZNIKI:

Załącznik nr 1. Prezentacja PowerPoint „Nowa piramida żywieniowa”.

Załącznik nr 2. Prezentacja PowerPoint „Właściwa masa ciała”

SCENARIUSZ 2 (z 2)

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA klas VI–VIII szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ nauczyciela wychowania fizycznego

OPRACOWANY PRZEZ Agnieszkę Beyer-Michoń

(Zachodniopomorskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Szczecinie)

TEMAT: Jak dbać o prawidłową postawę ciała?

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej;
- kształtowanie umiejętności rozumienia zależności zdrowia od aktywności fizycznej oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych;
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.

METODY PRACY:

- pogadanka;
- praca indywidualna;
- dyskusja;
- naśladowcza ścisła.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- prezentacja;
- zestawy ćwiczeń.

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 min (w tym 15 min praca własna ucznia)

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1. Przywitanie, sprawdzenie obecności i podanie tematu zajęć. (ok. 3 minut)

Część 2. Przedstawienie i omówienie z uczniami prezentacji (Załącznik nr 1) na temat prawidłowej postawy i sposobów dbania o zdrowy kręgosłup. (ok. 9 minut)

Część 3. Część praktyczna dla uczniów, wskazująca, jak dbać o kręgosłup (zestaw ćwiczeń).

- Stań swobodnie. Ustaw stopy na szerokość bioder. Wciągnij brzuch. Unieś ramiona bokiem w górę, wdychając powietrze nosem, i z wydechem ustami opuść je. Wykonaj 6 razy.
- Wdech, ściągnij łopatki do kręgosłupa, wydech, powrót do postawy. Wykonuj krążenia barków, kontrolując przy tym oddech. Duży zakres ruchu. Powtórz 10 razy.
- Postawa, ramiona i barki rozluźnione. Pochyl głowę w prawą i lewą stronę. Staraj się opuścić ucho jak najniżej. Klatka piersiowa do przodu, łopatki ściągnięte. Wykonaj 10 razy.
- Postawa, ramiona i barki rozluźnione. Wdech, wydech – obracamy głowę w prawo i sięgamy brodą jak najdalej. Powrót do postawy, wdech, wydech – obracamy głowę w lewo. Pamiętaj o prostych plecach. Powtórz 10 razy.
- Postawa, rozluźnij mięśnie karku, opuść głowę w dół, przenieś w prawą stronę, wróć do pozycji centralnej, przenieś w lewą stronę. Wdech nosem, wydech ustami. Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie 8 razy.
- Postawa, ramiona wyprostowane, uniesione szeroko do boku. Skieruj kciuki do tyłu, nisko barki, klatka piersiowa do przodu, łopatki ściągnięte. Wdech nosem, z wydechem ustami opuść kciuki w dół, opuść barki i przyciągnij brodę do mostka, przytrzymaj. Wdech nosem, powrót do postawy. Powtórz 10 razy.
- Postawa, przenieś jedną dłoń na podbrzusze, drugą na odcinek krzyżowy kręgosłupa. Stopy ustaw na szerokość bioder. Wdech, z wydechem przenieś miednicę do przodu, napnij mięśnie brzucha. Z wdechem przenieś biodra do tyłu, rozciągnij mięśnie brzucha. Wydech – biodra do przodu, wdech –

biodra to tyłu. Spróbujmy wykonać ruchy trochę szybciej. Nogi cały czas delikatnie ugięte w kolanach. Wykonaj płynnym ruchem 16 razy.

- Postawa, stopy trochę szerzej, palce stóp skieruj na zewnątrz. Ramiona do boku, wdech. Z wydechem ramiona do boku, skłon w prawą stronę w płaszczyźnie czołowej, wyciągnij ramię nad głową, mocno rozciągnij cały lewy bok. Prawe kolano lekko ugięte. Wdech, wróć do pozycji wyjściowej i z wydechem wykonaj skłon w drugą stronę. Powtórz 16 razy.
- Postawa, stopy na szerokość bioder. Rozluźnij barki i ramiona. Złóż przedramiona przed brzuchem, przenieś dłonie szeroko do boku, łokcie blisko ciała, wdech. Z wydechem składamy dłonie i powoli, przytrzymując ramiona blisko ciała, pochylając głowę, kręć po kręgu roluj kręgosłup w dół. Nisko, z wydechem, wykonuj wahadło 4 razy, biodra w miejscu. Zatrzymaj wdech i z wydechem kręć po kręgu prostuj kręgosłup do pozycji wyjściowej. Wyprostuj się i przenieś ramiona do boku, wdech. Z wydechem powtarzamy ćwiczenie. Powtórz 4 razy.
- Postawa, ramiona bokiem w górę, wdech nosem, z wydechem przenieś dłonie na uda, nogi delikatnie ugięte w kolanach, plecy proste, wykonaj tzw. koci grzbiet. Z wydechem unieś okrągłe plecy w górę, schowaj głowę, przyciągnij brodę do mostka i nisko opuść miednicę. Wdech nosem, opuść pępek w dół, wysoko głowa, wysoko biodra, ściągnij łopatki. Powtórz 16 razy.
- Opuść dłonie na podłogę i wyprostuj nogi w kolanach. Jeżeli nie możesz tego wykonać, przenieś dłonie na łydki lub pod kolana. Z wydechem na przemian uginaj nogę w kolanie, wysuń kolano mocno w przód. Wydech ustami, wdech nosem. Luźno ramiona, luźno barki. Ćwiczenie wykonuj powoli i płynnym ruchem. Stopy na podłodze, nie odrywaj pięt. Głowa nisko. Powtórz 16 razy.
- Ugnij nogi w kolanach, połóż dłonie na udach, wdech, z wydechem kręć po kręgu prostuj plecy, ściągnij łopatki, głowa prosto, rozluźnij mięśnie.
- Z wydechem wykonaj skręty tułowia, luźno ramiona, wdech nosem, wydech ustami. Powtórz 16 razy skręt w prawo i w lewo.
- Postawa, barki w górę, wdech, z wydechem ściągnij łopatki. Powtórz 4 razy.
- Przejdź do siadu, kolana ugięte, cała stopa na podłodze. Plecy proste, wyciągnij głowę do sufitu. Ramiona przed sobą, wdech nosem. Z wydechem przenieś jedno ramię szeroko do boku, popatrz na dłoń, otwórz klatkę

piersiową, wróć, wdech i z wydechem wykonaj to samo w drugą stronę.

Podstawą w tym ćwiczeniu są proste plecy i napięty brzuch. Powtórz

16 razy.

- Pozycja wyjściowa: siad, plecy proste, stopy na podłodze. Zapleć dłonie, ramiona w górę, wdech, z wydechem opuść dłonie przed klatkę piersiową i wykonaj skręt tułowia, przenieś łokieć jak najdalej do tyłu. Skręty wykonuj raz w prawo, raz w lewo, po 8 razy w każdą stronę. Płynny ruch.
- Przenieś dłonie pod uda i kręgu po kręgu przejdź do leżenia tyłem. Nogi ugięte w kolanach, stopy blisko pośladków, oprzyj stopy tylko na palcach. Ramiona w górę, dłonie splecione. Głowę luźno połącz na ramionach. Rozluźniają się mięśnie karku i szyi. Dociśnij odcinek lędźwiowy kręgosłupa do podłogi, unieś pośladki centymetr nad podłogę. Z wydechem napnij mięśnie brzucha i unieś klatkę piersiową w górę i oderwij łopatki od podłogi, opuść w dół, wdech. Powtórz 16 razy.
- Leżenie tyłem, stopy na podłożu, kolana ugięte. Ramiona w bok, wdech. Z wydechem przenoś kolana do boku raz w jedną, raz w drugą stronę. Powtórz 16 razy.
- Leżenie tyłem, stopy na podłożu, kolana ugięte. Przenieś oba kolana na prawą stronę i przyciągnij mocno do siebie. Ramiona również przenieś na prawą stronę. Wdech nosem. Z wydechem ustami dużym łukiem nad głową przenieś lewe ramię, ciągnąc dłonie po podłodze na lewą stronę. Głowa także w lewą stronę. Zatrzymaj wdech i z wydechem wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj po 8 razy na każdą stronę.
- Leżenie tyłem, stopy na podłożu, kolana ugięte. Ramiona wzdłuż tułowia. Kolana na szerokość bioder, wdech nosem. Z wydechem, napinając pośladki, powoli unieś biodra do góry, kręgu po kręgu. Zatrzymaj w górze, wdech i z wydechem kręgu po kręgu opuszczamy biodra w dół. Wykonaj 16 razy.
- Leżenie tyłem, przyciągnij kolana do klatki piersiowej, ściągaj łopatki, całe plecy przylegają do podłoża. Oddychaj. Bardzo powoli przejdź do siadu, następnie do postawy.

Po ćwiczeniach należy dać uczniom chwilkę odpocząć, aby mogli napić się wody.

(ok. 20 minut)

Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=wnsLc4aTrEg&t=60s>

EWALUACJA ZAJĘĆ:

- monitorowanie postawy uczniów;
- ocena aktywności uczniów;
- ocena efektywności nauki zdalnej;
- zaktywizowanie uczniów do dbania o właściwą postawę ciała.

NETOGRAFIA:

1. *Zdrowy kręgosłup 3, część I*,
<https://www.youtube.com/watch?v=wnsLc4aTrEg&t=60s> [dostęp: 17.11.2021].
2. <https://www.doz.pl/czytelnia/a12260-Prawidlowa-postawa-ciala-8211-jak-o-nya-dbac> [dostęp: 17.11.2021].

ZAŁĄCZNIKI:

1. Prezentacja PowerPoint „Jaka powinna być prawidłowa postawa ciała