

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
szkoły ponadpodstawowej – wychowanie fizyczne

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 SCDIDN wsparciem nauczycieli w kształceniu na odległość przez Samorządowe Centrum Doradztwa i Doskonalenia Nauczycieli w Siedlcach

Scenariusz zajęć wychowania fizycznego dla uczniów 2. klasy szkoły ponadpodstawowej

Realizacja lekcji wychowania fizycznego w okresie edukacji zdalnej na pozór stanowi dylemat pomiędzy kontaktem bezpośrednim z uczniem, co wiąże się z jego przebywaniem przed komputerem, a dbałością o jego zdrowie i sprawność fizyczną.

Stanowi to wyzwanie dla nauczycieli wychowania fizycznego, ponieważ aby znaleźć kompromis pomiędzy tymi dwoma biegunami muszą całkowicie, na początku samodzielnie, przebudować swój dotychczasowy warsztat pracy. Umiejętne przygotowanie zdalnej lekcji wychowania fizycznego pozwala w sposób ciekawy i atrakcyjny dla uczniów realizować podstawę programową. Wymaga to od nauczyciela kreatywności i twórczego zaangażowania.

Biorąc pod uwagę specyfikę przedmiotu, wkład pracy nauczyciela wychowania fizycznego w przygotowanie do lekcji zdalnej jest większy niż w czasie edukacji stacjonarnej, natomiast efektywność zajęć jest mniejsza.

Problem stanowi również ocenianie ucznia na lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ kryteria oceny musiały zostać zmodyfikowane, a Przedmiotowe Zasady Nauczania zbudowane praktycznie od nowa.

Niewątpliwie należałoby się pochylić nad ideą oceniania kształtującego na lekcjach wychowania fizycznego w czasie edukacji zdalnej, ponieważ system nauki zdalnej daje duże możliwości udzielenia uczniom informacji zwrotnej i oceniania niekoniecznie w postaci oceny sumującej. Stwarza się również większe pole do samooceny i oceny koleżeńskiej.

Proponowany scenariusz zdalnej lekcji wychowania fizycznego ma w swoim założeniu skłonić uczniów do rzetelnej samooceny i podjęcia działań zmierzających do zwiększenia poziomu sprawności fizycznej. W sytuacji kiedy to uczniowie planują działania na podstawie własnych potrzeb i autodiagnozy, dużo bardziej świadomie i systematycznie realizują plan usprawniania się.

Sięgając do literatury można zauważyć że blisko 40 lat temu Stanisław Strzyżewski w metodzie programowego usprawniania się, zawarł jeden z głównych nurtów realizacji zdalnej lekcji wychowania fizycznego:

„Istotą tej metody jest samodzielne uczenie się określonego zadania ruchowego usprawniania się według przygotowanego przez nauczyciela programu w postaci broszury lub tablic poglądowych z odpowiednimi instrukcjami. W porównaniu z poprzednimi metodami, uczniowi pozostawia się tu pewną swobodę w uczeniu się i usprawnianiu”.

TEMAT:

Zasady monitorowania poziomu wydolności własnego organizmu. Kształtowanie sprawności fizycznej w formie tabaty.

CELE OGÓLNE:

- Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
- Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- Wskazuje mocne i słabe strony własnej aktywności;
- Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- Diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną.

METODY I FORMY PRACY:

- Metoda programowego usprawniania się;
- Metoda problemowa;
- Metody aktywizujące – burza mózgów;
- *MS Teams*;
- Praca w grupach.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- kalkulator, kartka, długopis,
- komputer,
- internet.

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Faza przygotowawcza

Część wstępna:

- Powitanie, sprawdzenie listy obecności, podanie tematu lekcji.
- Prowadzący wprowadza uczniów w tematykę potrzeby monitorowania własnej sprawności fizycznej w kontekście edukacji zdalnej i zagrożeń wynikających z deficytu ruchu z tym związanym. Wyjaśnia zasady przeprowadzenia testu *Ruffiera* jako spełniającego kryteria możliwości wykonania go w warunkach domowych. Zwraca szczególną uwagę na bezpieczeństwo w czasie wykonywania testu oraz właściwe dostosowanie miejsca do jego przeprowadzenia.
- Test jest diagnozą przed podjęciem systematycznej aktywności ruchowej w formie tabaty.

Faza zasadnicza

Część główna:

1. Wykonanie testu Ruffiera

- Nauczyciel udostępnia uczniom test Ruffiera. [Lekcja wychowania fizycznego w domu - próba Ruffiera](#) [dostęp: 17.11.2021].
- Po zapoznaniu się z filmem nauczyciel pyta uczniów o ewentualne niejasności dotyczące zasad wykonania testu. W celu ujednoczenia pomiaru nauczyciel kontroluje czas pomiaru tętna u uczniów. Każdy z trzech pomiarów trwa 15 sekund. Pierwszy pomiar wykonywany jest na pełnym wypoczynku, drugi po wykonaniu 30 przysiadów w czasie 1 minuty, trzeci po minucie od wysiłku. Wynik próby nie podlega ocenie szkolnej.
- Po sprawdzeniu gotowości, na sygnał nauczyciela uczniowie rozpoczynają wykonywanie testu. Prowadzący z wyprzedzeniem informuje o zbliżającym się rozpoczęciu pomiaru tętna i pomiaru czasu wykonywania przysiadów.
- Po każdym pomiarze tętna uczniowie zapisują wynik na kartkach.

- Po zakończeniu nauczyciel udostępnia wzór do obliczenia indywidualnego wyniku testu bez zasad interpretacji wyniku. Sposób wykonania i obliczenia wyniku znajduje się w załącznikach do scenariusza.
 - Uzyskany wynik uczniowie podają nauczycielowi za pomocą czatu.
 - Nauczyciel udostępnia tabelę zasad interpretacji wyniku w celu określenia przez ucznia poziomu własnej wydolności. Tabela stanowi załącznik do scenariusza.
2. Przygotowanie przez uczniów zestawu ćwiczeń w formie tabaty:
- Nauczyciel, odwołując się do zajęć w formie stacjonarnej, przypomina uczniom zasady struktury ćwiczeń w formie tabaty.
 - Nauczyciel udostępnia film instruktażowy [Trening interwałowy dla początkujących w formie tabaty](#) [dostęp 18.11.2021].
 - Aktywność trwa 4minuty, 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku, ćwiczący wykonują 8 określonych ćwiczeń lub 2 razy po cztery ćwiczenia.
 - Praca w grupach.
 - Zadaniem uczniów jest opracowanie własnej tabaty w oparciu o udostępniony przez prowadzącego [alfabet ćwiczeń](#) [dostęp 17.11.2021].
 - Każda litera alfabetu ma przypisane jedno ćwiczenie uczniowie wybierają osiem i uzyskują kod złożony z liter alfabetu.
 - Podział losowy uczniów na pokoje z wykorzystaniem funkcji *Ms Teams*.
 - Po zapoznaniu się z materiałem uczniowie pracują w grupach na zasadzie burzy mózgów. Opracowują zestaw ćwiczeń pamiętając o zasadzie naprzemienności pracy mięśniowej tak, aby tabata miała charakter ogólnorozwojowy i była dostosowana do możliwości każdego z członków zespołu, opracowującego materiał. Uczniowie powinni odnieść się do wyniku testu *Ruffiera*, a także do samooceny poziomu własnej aktywności fizycznej - czas 15 min.
 - Nauczyciel odwiedza każdy pokój w celu kontroli postępu pracy. W czasie samodzielnej pracy uczniów należy usystematyzować nadesłane przez uczniów wyniki testu *Ruffiera*, w celu dokonania posumowania w części końcowej lekcji.
 - Po zakończeniu czasu każda grupa prezentuje przygotowany przez siebie kod tabaty i przesyła go nauczycielowi.

Faza końcowa

Część końcowa – podsumowanie:

- Nauczyciel przedstawia klasie zbiorcze wyniki testu *Ruffiera*, na jakim poziomie wydolności znajduje się ilu uczniów, bez podawania indywidualnych wyników. Uczeń, znając swój wynik, będzie wiedział jak duża liczba kolegów znajduje w tym samym zakresie wydolności organizmu. Należy poinformować uczniów, że test powtórzony będzie po realizacji zadań związanych z wykonywaniem tabaty w celach porównawczych. Trzeba też podkreślić, że wyniki testów są informacją zwrotną dla uczniów i również nauczyciela o poziomie ich sprawności fizycznej, a nie materiałem do dokonania oceny sumującej.
- Kody tabaty mają być realizowane przez wszystkich uczniów dopiero po weryfikacji przez nauczyciela (jeden kod - jeden tydzień). Nauczyciel zanim zaleci rozpoczęcie ćwiczeń powinien upewnić się, że uczniowie potrafią prawidłowo ćwiczenia, a w razie potrzeby zademonstrować prawidłowe wykonanie. Należy również przypomnieć o bezpieczeństwie wykonywania ćwiczeń oraz o dostosowaniu intensywności do możliwości indywidualnych.
- Dyskusja na forum podsumowująca lekcję.
- Pożegnanie.

BIBLIOGRAFIA:

1. Strzyżewski S., (1986), *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
2. Sulisz S., Romanowska A., (2006), *Planowanie lekcji wychowania fizycznego*, Płock: Wydawnictwo Korepetytor
3. *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum i szkoły branżowej II stopnia*. Dz.U. z 2018 r. poz. 467
4. <http://sporttopestka.pl/wf-w-domu-sportowy-alfabet/>

ZAŁĄCZNIKI:

Test Ruffiera - Sposób wykonania i obliczenia wyniku

Próba polega na wykonaniu pełnych 30 przysiadów w czasie 1 minuty w równym tempie. Dokonuje się trzech pomiarów tętna: w spoczynku, bezpośrednio po próbie oraz po minucie wypoczynku. Tętno należy mierzyć przez 15 sekund i wynik pomnożyć przez 4. Następnie według wzoru obliczamy jest wskaźnik IR.

$$IR = \frac{(P + P_1 + P_2) - 200}{10}$$

IR – wskaźnik Ruffiera

P - tętno spoczynkowe

P1 – tętno bezpośrednio po wysiłku

P2 – tętno po 1 minucie wypoczynku

Test Ruffiera - Interpretacja wyników

- 0 punktów –bardzo dobrze
- 0,1 – 5 punktów. – dobrze
- 5,1 – 10 punktów – średnio
- 10,1 – 15 punktów – słabo

Autor scenariusza: Mariusz Berczyński – SCDiDN Siedlce