

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
wychowania fizycznego III etapu edukacyjnego

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 Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Lesznie

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:

uczniów klas pierwszych LO

PROWADZONYCH PRZEZ:

nauczyciela wychowania fizycznego

TEMAT:

Kształtowanie wydolności organizmu poprzez ćwiczenia interwałowe - Tabata.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

poprawa ogólnej wydolności organizmu, pozbycie się tkanki tłuszczowej poprzez wykonywanie ćwiczeń obejmujących jak najwięcej mięśni, intensywny, krótki trening metaboliczny.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

Umiejętności:

- uczeń potrafi zainstalować i wykorzystać platformę TEAMS z Office 365 oraz wskazane aplikacje do podnoszenia swojej aktywności fizycznej;
- uczeń potrafi wykonać zaproponowane ćwiczenia zgodnie z poleceniami z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w domu.

Motoryczność:

- uczeń kształtuje i podnosi wydolność organizmu;
- uczeń rozwija koordynację ruchową - kształtuje dokładność ruchową i estetykę wykonywanego ruchu.

Wiadomości:

- uczeń zna i umie wykorzystać mobilne aplikacje;
- uczeń wie, jak zbadać puls i obliczyć intensywność wysiłku;
- zna podstawowe informacje i ciekawostki z Tabaty;
- zna terminologię i nazewnictwo wykonywanych ćwiczeń;
- potrafi wskazać ćwiczenia do rozgrzewki dla współćwiczących.

Samokontrola:

- uczeń potrafi dysponować czasem przeznaczonym na wykonanie zadań;
- uczeń organizuje sobie bezpieczne miejsce w domu do ćwiczeń w celu poprawnego wykonania zadań.

Samoocena:

- uczeń dokonuje samooceny poprawności wykonywanych ćwiczeń;
- dokonuje analizy intensywności wykonanego wysiłku.

Cele dydaktyczne:

- kształcący: doskonalenie wybranych cech motoryki, poprawa sprawności ogólnej ucznia;
- poznawczy: poznanie krótkiej historii Tabaty, poznanie nowych ćwiczeń interwałowych, poznanie własnej wydolności;
- wychowawczy: zrozumienie istoty wykonywania ćwiczeń interwałowych i ich wpływ na dobrą sylwetkę i zdrowie, samodyscyplina, analiza własnych możliwości, motywowanie ucznia do aktywności fizycznej podczas pracy zdalnej, monitorowanie.

METODY PRACY:

Naśladowczo - ścisła i zadaniowo - ścisła, zabawowa, łączenie się z uczniem przez platformę TEAMS

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Wolna i bezpieczna przestrzeń domowa do wykonywania prostych ćwiczeń zaakceptowana przez opiekunów prawnych ucznia.

Przybory: butelka wody, karta pracy

PRZEWIDYWANY CZAS:

30 minut, 15 minut działań z wykorzystaniem narzędzi TIK - praca samodzielna ucznia

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Powitanie.
2. Sprawdzenie, czy wszyscy uczniowie mają kontakt z nauczycielem, sprawdzenie obecności.
3. Podanie tematu lekcji.
Należy przypomnieć o zasadach przygotowania bezpiecznego miejsca do ćwiczeń, sposobu przekazania wiedzy i umiejętności oraz oceniania ucznia (na tej lekcji występuje). Proponuję, by ocena była za aktywność.
4. Przedstawienie zadań do wykonania na lekcji i krótkie omówienie.

- rozgrzewka – zasady.
- tabata.
- uzupełnienie Karty pracy - uzupełnienie w karcie tętna spoczynkowego.

Część główna A:

Kilka pytań do uczniów:

1. Czy wiesz jak szybko spalić tłuszcz?
2. Znasz, jak szybko spalić tłuszcz? Co to jest trening interwałowy?
3. Czy znany jest Ci termin Tabata?

Krótką informacją o treningu Tabata dla uczniów.

Pojęcie Protokołu Tabaty, który rzuca troszkę inne światło na trening interwałowy i proponuje określone rozwiązania. Interwał jest zestawem ćwiczeń o dużej intensywności przeplatany ćwiczeniami o bardzo niskiej intensywności. Ten rodzaj treningu – Tabata został zbadany i opisany przez tytułowego Japończyka – Izumiego Tabatę. Badania tego rodzaju treningu zostały przeprowadzone w 1996 roku na kadrze łyżwiarzy szybkich, a ich rezultaty były imponujące. Po 6-tygodniowym cyklu treningowym wydolność tlenowa zwiększyła się o 14%, natomiast beztlenowa aż o 28%.

Co jest kluczem do sukcesu? Bardzo wysoki poziom wysiłku i relatywnie krótki, ale odpoczynek pomiędzy odcinkami o maksymalnej intensywności, czyli odwrotny kierunek do tradycyjnych interwałów.

Warto zwrócić uwagę, jak zachowuje się wtedy nasz organizm. W trakcie tak intensywnego treningu spalamy cały glikogen zawarty w mięśniach i wątrobie, przez co organizm jest zmuszony do sięgania po energię z tkanek tłuszczowych. Co istotne, pojawia się tu również tzw. efekt „after burn” polegający na przyspieszonym spalaniu kalorii jeszcze przez długi czas po treningu (nawet do 48 godzin).

Klasyczny Protokół Tabaty wygląda następująco: 20 sekund ćwiczenia na max, a następnie 10 sekund przerwy, po których znowu 20 sekund na max i kolejne 10 sekund przerwy.

Taki cykl 20 sek-10sek powtarzamy na początek 4 razy.

Dodatkowy link do większej ilości informacji na temat Tabaty:

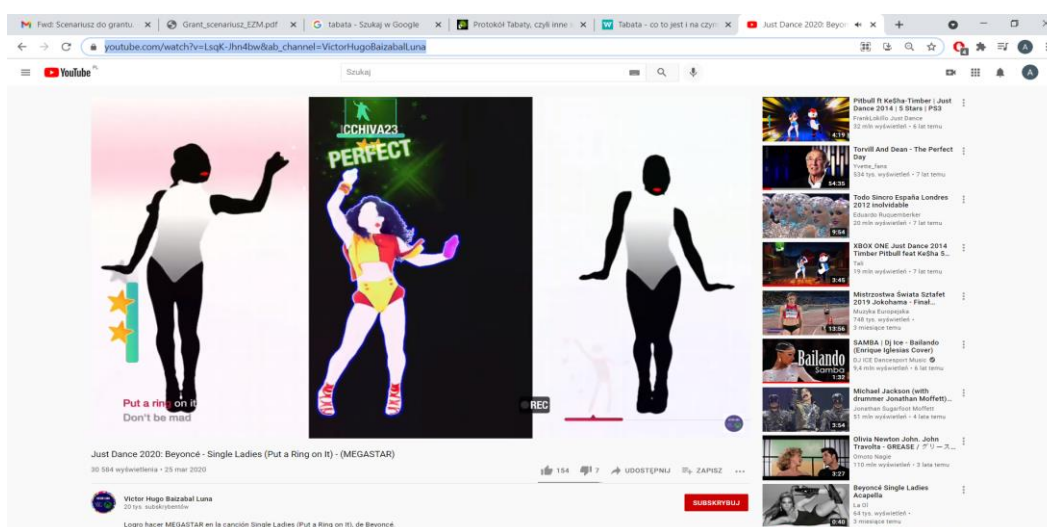
<https://www.bestbody.com.pl/blog/trening-tabata-co-to-jest-i-na-czym-polega/>
[dostęp: 13.09.21].

Aktywizowanie uczniów, socjalizacja grupy.

Zabawa: „Wyzwanie – nie pytanie”. To pewna modyfikacja zabawy, która została przekształcona na potrzeby lekcji zdalnej i skrócenia czasu trwania. Uczniowie zostają podzieleni na dwie grupy i przydzieleni do 2 pokoi (TEAMS). Następnie otrzymują zadanie wyboru ćwiczeń z muzyką dla grupy z drugiego pokoju. Każda grupa wybiera krótkie ćwiczenia na rozgrzewkę z muzyką: JUST DANCE, nie dłuższe niż 4 minuty. Mają na to 2 minuty. Po powrocie z pokoi każda z grup wykonuje ćwiczenia rozgrzewki. Np.:

[https://www.youtube.com/watch?v=LsqK-](https://www.youtube.com/watch?v=LsqK-hn4bw&ab_channel=VictorHugoBaizabalLuna)

[Jhn4bw&ab_channel=VictorHugoBaizabalLuna](https://www.youtube.com/watch?v=LsqK-hn4bw&ab_channel=VictorHugoBaizabalLuna) [dostęp: 13.09.21].

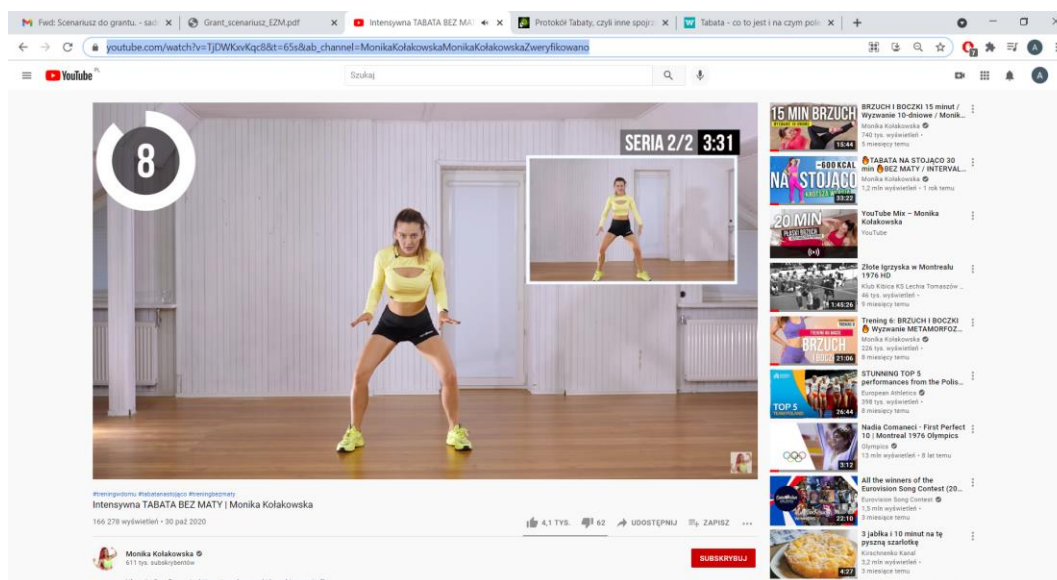


Część główna B:

Doprecyzowanie i uzupełnienie informacji po pytaniach uczniów. Trening metaboliczny, bo tak też nazywane są ćwiczenia Tabata, jak sama nazwa wskazuje, przyspiesza metabolizm i pozwala efektywnie redukować zbędną tkankę tłuszczową. Jego ogromną zaletą jest angażowanie wielu grup mięśniowych, co w bardzo korzystny sposób wpływa nie tylko na ogólny wygląd sylwetki, ale także poprawę wydolności tlenowej i beztlenowej organizmu. Tabata łączy w sobie ćwiczenia anaerobowe (ćwiczenia beztlenowe) i ćwiczenia aerobowe (ćwiczenia tlenowe), więc pozwala jednocześnie poprawić wydolność i wytrzymałość organizmu. Dodatkowym efektem ćwiczeń Tabata jest skuteczna i dość szybka redukcja tkanki tłuszczowej oraz rzeźbienie sylwetki.

Zatem proponuję krótki trening z Moniką Kołakowską, której treningi polecam, a uczniowie chętnie ćwiczą.

https://www.youtube.com/watch?v=TjDwKxvKqc8&t=65s&ab_channel=MonikaK%C5%82akowskaMonikaK%C5%82akowskaZweryfikowano [dostęp: 13.09.21].



Część końcowa:

Po wykonaniu 18 minutowego treningu uczniowie mają za zadanie w momencie realizacji ćwiczeń oddechowych po Tabacie uzupełnić Kartę pracy - intensywność wykonanego wysiłku.

Karta pracy zostaje umieszczona w tzw. zadaniach do wykonania dla klasy z określeniem czasu wykonania. Nauczyciel przypomina o krótkim opisie własnego wysiłku włożonego podczas ćwiczeń.

Imię i nazwisko: _____

Określ intensywność swojego wysiłku

Pomiar tętna podczas wysiłku pozwala określić intensywność treningu/wysiłku lub dowolnej aktywności ruchowej. W dalszym zadaniu należy wykonać minimum 30-minutową dowolną wybraną przez siebie aktywność ruchową (np. trening z M. Kołakowską - Tabata, itp.). Po jego zakończeniu, będąc w początkowej fazie uspokajania organizmu, należy wykonać pomiar tętna, a następnie uzupełnić całą tabelkę. Najlepszym miejscem do mierzenia tętna jest tętno a promieniowa na nadgarstku lub tętno szyjna. Do jednej z głównych tętnic przykładamy koniec palca wskazującego i środkowego i mocno przyciskamy punkt, w taki sposób, aby poczuć puls. W momencie wyczucia pulsu, na zegarku lub komórkę odmierzasz czas 30 s, w tym czasie policzyć ilość uderzeń serca i pomnoż przez 2.

lp.	Dane	Opis	Wynik
1.	Tętno max	220	220/min
2.	Tętno spoczynkowe	Rodzaj tętna, które występuje w momencie, gdy pozostajemy w spoczynku/min
3.	Rodzaj aktywności	trening lub aktywność, np.: <u>Just dance</u> , <u>Tabata</u> .	-
4.	Czas aktywności	<u>minimalny</u> czas – ok 20 minminuty
5.	Tętno <u>powysiłkowe</u>	pomiar tętna mierzony bezpośrednio po zakończeniu wysiłku podczas uspokajania organizmu w czasie 30 s pomnożony przez 2
6.	Obliczenie intensywności wysiłku	<u>intensywność wysiłku</u> określa się poprzez wyliczenie procentu tętna maksymalnego według wzoru: IW: (tętno powysiłkowe x 100%) : tętno maksymalne = %%
7.	Określenie intensywności wysiłku	50% - 60% tętna maksymalnego – intensywność mała 61% - 70% tętna maksymalnego – intensywność średnia 71% - 80% tętna maksymalnego – wysiłek intensywny 81% - 90% tętna maksymalnego – wysiłek bardzo intensywny Powyżej 90% tętna maksymalnego – intensywność ekstremalna

Skończony krótko swój wysiłek i wynik:

Zadanie z Karty pracy – pomiar tętna po intensywnym wysiłku uczniowie wpisują przed ćwiczeniami oddechowymi. Natomiast, indywidualna ocena ucznia i interpretacja intensywności jego wysiłku na lekcji zostaje do wykonania w czasie po zajęciach.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Podsumowanie lekcji, nagrodzenie uczniów aktywnych plusami wg obowiązującego PZO w szkole. Zalecenie monitorowania całotygodniowej aktywności ruchowej i odsyłania do nauczyciela w postaci zdjęć, krótkich filmików, screenów lub tylko opisów.

BIBLIOGRAFIA:

Internet: Youtube, Just dance z Moniką Kołakowską.

Karta pracy – opracowanie własne.

Opracowała: Agata Sadowska