

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
przedmiotu wychowanie fizyczne szkół
podstawowych i ponadpodstawowych

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 Rozwoju Edukacji w Sieradzu

Spis treści

1. Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy VII szkoły podstawowej 3
2. Scenariusz zajęć dla klasy II szkoły ponadpodstawowej (liceum ogólnokształcące), realizującej wychowanie fizyczne w zakresie podstawowym 6

1. Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy VII szkoły podstawowej

Prowadzonych przez nauczyciela wychowania fizycznego

TEMAT: Nowoczesne formy ruchu – crossfit i trening funkcjonalny.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- 2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej. (Zapoznanie uczniów z nowymi formami ruchu. Przedstawienie uczniom istoty treningu Crossfit).
- 5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej. (Przypomnienie uczniom podstawowych informacji dotyczących treningu funkcjonalnego).

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

- II.1.1, omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego (kontroluje ciało w i koordynuje oddech z napięciem mięśni w trakcie zadań ruchowych, dokonuje samokontroli i samooceny wykonywanych przez siebie ćwiczeń);
- I.2.2, wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych (zwiększa ruchomość i mobilność całego ciała, wzmacnia mięśnie i utrzymuje prawidłową postawę ciała, kształtuje równowagę, koordynację ruchową i siłę mięśni);
- I.2.3, ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej (wie, czym jest trening CF i trening funkcjonalny, wie jak kontrolować ciało i koordynować oddech w trakcie ćwiczeń).

METODY PRACY:

Zadaniowa ścisła, pokaz i objaśnienie.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Maty do ćwiczeń, skakanki małe hantle lub butelki 0,5 l napełnione wodą.

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut.

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część wstępna:

Prezentacja uczniom celów lekcji. Wyjaśnienie, czym jest trening funkcjonalny i crossfit.

Podanie uczniom zadania do wykonania w warunkach domowych.

Część właściwa:

Część główną poprzedza rozgrzewka ogólnorozwojowa około 5-10 minut, którą uczeń przeprowadza według własnej inwencji lub korzystając z gotowej rozgrzewki klikając w link: [Rozgrzewka gimnastyczna w 8 minut - film](#) [dostęp: 13.01.2022].

W części głównej uczniowie mają do wykonania zadanie ruchowe w jak najkrótszym czasie:

- 100 skoków na skakance;
- 90 w podporze przodem przeskoki z nogi na nogę (po 45 na nogę): [Przeskoki z nogi na nogę – film](#) [dostęp: 13.01.2022];
- 80 przysiadów z wyciśnięciem hantli lub butelek nad głowę: [Przysiady z wyciskaniem hantli – film](#) [dostęp: 13.01.2022];
- 70 pajacyków;
- 60 sekund deska bokiem (30 sekund prawy i 30 sekund lewy bok);
- 50 brzusków;
- 40 wykroków w przód po 20 na każdą nogę;
- 30 sekund deska przodem na przedramionach;
- 20 pompek;
- 10 burpees (padnij, powstań, wyskocz i klaśnij nad głowę: [Padnij, powstań, wyskok i klaśnięcie – film](#) [dostęp: 13.01.2022].

Uwaga!

Uczniowie mogą wykonać zadanie po zakończeniu lekcji jako zadanie domowe.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Na początku kolejnych zajęć nauczyciel wraz z uczniami interpretuje wyniki uzyskane przez uczniów po wykonaniu treningu. Nauczyciel zbiera informacje na temat, które z podanych ćwiczeń sprawiło uczniom największą trudność.

NETOGRAFIA:

- [Rozgrzewka gimnastyczna w 8 minut - film](#) [dostęp: 13.01.2022];
- [Przeskoki z nogi na nogę – film](#) [dostęp: 13.01.2022];

- [Przysiady z wyciskaniem hantli – film](#) [dostęp: 13.01.2022];
- [Padnij, powstań, wyskok i klaśnięcie – film](#) [dostęp: 13.01.2022].

2. Scenariusz zajęć dla klasy II szkoły ponadpodstawowej (liceum ogólnokształcące), realizującej wychowanie fizyczne w zakresie podstawowym

Prowadzący zajęcia: nauczyciel wychowania fizycznego.

Temat: Bilans energetyczny jako narzędzie do walki z otyłością.

Cele ogólne:

- zaznajomienie się z zależnościami pomiędzy prawidłowym odżywianiem i właściwą masą ciała;
- identyfikowanie zagrożeń spowodowanych niewłaściwą dietą;
- poznanie podstawowych uwarunkowań otyłości i sposobów jej zapobiegania.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI) - I.1.4);
- wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej - IV.1.2);
- opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego - IV.2.1).

Metody i formy pracy:

- nauczanie synchroniczne online z wykorzystaniem platformy MS Teams,
- praca zbiorowa,
- praca indywidualna,
- pogadanka,
- IBSE (Inquiry Based Science Education) „uczenie się poprzez szukanie odpowiedzi”.

Środki dydaktyczne:

- [Podstawy bilansu energetycznego. Kalorie. Zdrowie \(film\)](#) [dostęp: 21.01.2022]
- [Bilans energetyczny \(film\)](#) [dostęp: 21.01.2022]
- Karta pracy „Mój bilans energetyczny”.
- „Otyłość a bilans energetyczny”.
- „Podstawowe pojęcia dotyczące bilansu energetycznego”.

Przewidywany czas: 1 godzina lekcyjna (45minut).

Proponowany przebieg zajęć:

Faza wprowadzająca

Nauczyciel wykonuje czynności organizacyjne. Informuje uczniów, że na koniec spotkania na platformie MS Teams pobierze listę obecności na zajęciach. Podaje temat i określa cele lekcji. Prezentuje uczniom planowany przebieg zajęć:

- **przypomnienie** przez nauczyciela roli prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej jako elementów kształtujących zdrowy styl życia oraz korelacji tych zjawisk z występowaniem otyłości;
- **pogadanka** po zaprezentowaniu materiału „Otyłość a bilans energetyczny” oraz „Podstawowe pojęcia dotyczące bilansu energetycznego”, pytania nauczyciela, odpowiedzi uczniów;
- **zadanie dla uczniów – karta pracy:** „Mój bilans energetyczny”, prezentacja wyników na forum klasy.

Faza realizacyjna

1. Nauczyciel definiuje pojęcie bilansu energetycznego, metabolizmu podstawowego (podstawowej przemiany materii PPM) - BMR (Basal Metabolic Rate) oraz spontanicznej aktywności fizycznej NEAT (Non-exercise activity thermogenesis). Omawia pojęcia zrównoważonego, dodatniego i ujemnego bilansu energetycznego oraz zasady ustalania kaloryczności produktów. Wskazuje na korelacje pomiędzy prawidłowym odżywianiem, niedostatkami ruchu a zapadalnością na choroby cywilizacyjne, w szczególności otyłość. Prezentuje podstawowe wiadomości o przyczynach i skutkach otyłości. Uczniowie wspólnie z nauczycielem pracują z e-materiałem filmowym: „Podstawy bilansu energetycznego. Kalorie. Zdrowie” i „Bilans energetyczny”.
2. W ramach zachowania higieny pracy przy komputerze, nauczyciel prosi uczniów o wykonanie kilku ćwiczeń ruchowych (przysiady, skłony tułowia, krążenia bioder, krążenia tułowia) przy otwartym oknie.
3. Pogadanka po zaprezentowaniu materiału: pytania do nauczyciela, odpowiedzi uczniów, zgłaszanie przez uczniów niezrozumiałych terminów użytych w tekście e-materiału – wyjaśnianie z udziałem wszystkich uczniów, biorących udział w lekcji (nauczyciel uzupełnia wypowiedzi uczniów).
4. Zadanie dla uczniów „Mój bilans energetyczny”. Nauczyciel umieszcza w zakładce Zadania kartę pracy, zawierającą wzór do obliczenia własnego

bilansu energetycznego oraz tabelę do szacowania dziennego poboru energetycznego. Uczniowie pracują indywidualnie w czasie wyznaczonym przez nauczyciela, odsyłają rozwiązane zadania.

5. Nauczyciel prosi chętnych uczniów o zaprezentowanie wyników swojej pracy na forum klasy. Uczniowie prezentują uzyskane wyniki oraz dokonują ich oceny. Po zakończeniu prezentacji odbywa się krótka dyskusja z udziałem wszystkich uczniów.

Faza podsumowująca

Ewaluacja poprzez podsumowanie i utrwalenie nowej wiedzy, zadawanie pytań przez nauczyciela i udzielanie odpowiedzi przez uczniów w celu sprawdzenia stopnia osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia. Ocena aktywności uczniów na zajęciach.

Informacje (instrukcje), wskazówki techniczne do pracy zdalnej dla nauczyciela:

- nauczyciel musi dysponować urządzeniem z zainstalowanym oprogramowaniem Office 365 lub innym pakietem biurowym, z dostępem do internetu, wyposażonym w kamerę, słuchawki z mikrofonem lub mikrofon zewnętrzny;
- nauczyciel musi posiadać na swoim urządzeniu dostęp do platformy MS Teams, Meet, Zoom lub Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej;

Informacje (instrukcje), wskazówki techniczne do pracy zdalnej dla ucznia:

- uczeń musi dysponować urządzeniem z dostępem do internetu wyposażonym w kamerę, słuchawki z mikrofonem lub mikrofon zewnętrzny;
- uczeń musi posiadać na swoim urządzeniu dostęp do platformy MS Teams, Meet, Zoom lub Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

Materiały graficzne / załączniki:

- [Podstawy bilansu energetycznego. Kalorie. Zdrowie](#) [dostęp: 21.01.2022].
- [Bilans energetyczny](#) [dostęp: 21.01.2022]
- Karta pracy „Mój bilans energetyczny”:

KARTA PRACY UCZNIĄ – MÓJ BILANS ENERGETYCZNY

wiek (A):
wzrost (W):
waga (H):
typ budowy:

1. BMR (Basic Metabolic Rate):
DLA KOBIET = $(W \times 9,99) + (H \times 6,25) - (A \times 4,92) - 161$

DLA MEZCZYŹN = $(W \times 9,99) + (H \times 6,25) - (A \times 4,92) + 5$

W-waga
H-wzrost
A-wiek

2. NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis):

- EKTOMORFIK: 700-900 KCAL,
- ENDOMORFIK: 200-400 KCAL,
- MEZOMORFIK: 400-500 KCAL.

3. SPALANIE TRENINGOWE:

1) **Trening siłowy-intensywność:**

- umiarkowana-8 KCAL/MIN,
- średnia-10 KCAL/MIN,
- wysoka-12 KCAL/MIN.

2) **Trening aerobowy-intensywność:**

- HR do 120/MIN - 3-5 KCAL,
- HR 120-160/MIN - 8-9 KCAL,
- HR>160/MIN - 11-12 KCAL.

4. EFEKT TERMICZNY:
+10% dostarczonej energii.

ILOŚĆ KALORII POTRZEBNA MOJEMU ORGANIZMOWI

BMR + NEAT + SPALANIE TRENINGOWE + 10%(BMR+NEAT+SPALANIE TRENINGOWE)

=

DZIENNY POBÓR ENERGETYCZNY

Rodzaj posiłku	Jednostki energetyczne (kcal)	Uwagi
I Śniadanie:		
II Śniadanie:		
Obiad:		
Kolacja:		
Inne:		
	SUMA:	

MÓJ BILANS ENERGETYCZNY=

DZIENNY POBÓR ENERGETYCZNY - ILOŚĆ KALORII POTRZEBNA MOJEMU ORGANIZMOWI

MÓJ BILANS ENERGETYCZNY (zrównoważony; dodatni +; ujemny -)

AUTOREFLEKSJA (jest dobrze; powinienem/nam coś zmienić)

Rysunek 1. Karta pracy „Mój bilans energetyczny”; źródło: opracowanie własne.

- [Otyłość a bilans energetyczny](#) [dostęp: 21.01.2022]
- „Podstawowe pojęcia dotyczące bilansu energetycznego”:
[Co to jest bilans energetyczny?](#) [dostęp: 21.01.2022]
[Spontaniczna aktywność fizyczna](#) [dostęp: 21.01.2022]