

# PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli  
szkoły podstawowej,  
wychowanie fizyczne, klasa 8

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 RODN „WOM” w Rybniku

## **SCENARIUSZ 12 z 12**

wychowanie fizyczne, szkoła podstawowa

**AUTOR:** Grażyna Kwiecień

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:**

uczniów klasy VIII

**PROWADZONYCH PRZEZ:**

nauczyciela wychowania fizycznego

**TEMAT:** „TABATA” w rytmie serca.

### **CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:**

- Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego.

**Kompetencje społeczne:** współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych osób, wykazując asertywność i empatię.

### **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:**

#### **W zakresie wiedzy uczniów:**

- Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
- Wie, że dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny uczestniczyć w codziennej umiarkowanej aktywności fizycznej trwającej co najmniej 60 minut.
- Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. Tabata).

#### **W zakresie umiejętności uczniów:**

- Mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
- Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową.
- Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.
- Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.

- Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.

#### **METODY PRACY:**

- pogadanka,
- ćwiczenia interaktywne z wykorzystaniem aplikacji cyfrowych.

#### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- komputer, kamera, głośniki lub smartfon z dostępem do internetu, zainstalowany komunikator np. *Zoom, Microsoft Teams* itp., poczta Librus,
- zasoby multimedialne w prezentacji *genially*,
- aplikacje do generowania ćwiczeń: platforma *ZOOM, YouTube*,
- papier (zeszyt) + długopis.

#### **PRZEWIDYWANY CZAS:**

1 jednostka lekcyjna – trwająca 45 minut – w tym 15 minut pracy własnej ucznia – zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym nauczania zdalnego w szkołach.

#### **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

##### **Część I**

Wiadomości – nauka pomiaru tętna i wyjaśnienie pojęć: tętno spoczynkowe, tętno wysiłkowe, obserwacja tętna.

Ćwiczenia ruchowe – wykonanie rozgrzewki.

Czynności ucznia – uczniowie logują się na platformę *ZOOM* i oczekują na nauczyciela w tzw. poczekalni. Sprawdzają, czy są podpisani z imienia i nazwiska, czy mają włączone kamerki i mikrofony.

Czynności nauczyciela – po zalogowaniu i sprawdzeniu działania kamery i mikrofonu zezwala uczniom na wejście do tzw. pokoju.

Zapoznaje uczniów z regulaminem zajęć wychowania fizycznego on-line.

[https://padlet.com/GK\\_wf/tabata\\_padlet](https://padlet.com/GK_wf/tabata_padlet) (dostęp online 21-10-2021).

- Zadbaj o to, aby znaleźć w domu pomieszczenie, w którym nikt nie będzie Ci zakłócał spokoju, bezpieczne miejsce do ćwiczeń ruchowych.
- Miej włączoną kamerkę i mikrofon w trakcie lekcji, aby zapewnić sobie jak najlepszy kontakt z nauczycielem, a tym samym zadbać o swoje bezpieczeństwo.
- Dobieraj odpowiedni strój i obuwie do aktywności ruchowej.
- W czasie treningu uzupełniaj płyny - pij wodę mineralną (niegazowaną).

- Pamiętaj, że lekcji nie wolno nagrywać. Nie wolno utrzymywać cudzego wizerunku bez jego zgody.

Ważne:

Według badań Światowej Organizacji Zdrowia "WHO i UE" dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny uczestniczyć w codziennej, umiarkowanej aktywności fizycznej trwającej co najmniej 60 minut.

Czynności nauczyciela – zapoznanie uczniów z tematem lekcji oraz przesłanie uczniom linku do wzoru karty pomiarów (o ile uczeń dysponuje drukarką, będzie mógł sobie tę kartę wydrukować lub samemu odwzorować ją w zeszytach).

Nauka pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku. Tę czynność uczeń wykonuje po każdej z trzech części lekcji: rozgrzewka – część główna – uspokojenie organizmu.

[http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1602:pomiar-tetna&catid=10:galeria&Itemid=204](http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1602:pomiar-tetna&catid=10:galeria&Itemid=204) (dostęp online 21-10-2021).

**Czynności ucznia** – przed rozgrzewką uczniowie wykonują pomiar tętna spoczynkowego i zapisują wynik w tabeli,

[http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1602:pomiar-tetna&catid=10:galeria&Itemid=204](http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1602:pomiar-tetna&catid=10:galeria&Itemid=204) (dostęp online 21-10-2021).

**Czynności nauczyciela** – włącza film z ćwiczeniami do rozgrzewki, w trakcie której sprawdza obecność uczniów.

<https://www.youtube.com/watch?v=CWyl-EjZiz0&list=PLpdCpOaBRCNDuDKuUpNXVlrR832Jh-5HM&index=3> (dostęp online 21-10-2021).

**Czynności ucznia** – uczniowie wykonują ćwiczenia na miarę swoich możliwości w rytmie podkładu muzycznego, naśladując prowadzących ćwiczenia (tak jak na prezentowanym filmie).

Po zakończeniu rozgrzewki dokonują ponownie pomiaru tętna i zapisują w tabeli. Pomiarów dokonują przed i po każdej części lekcji.

## **Część II**

Wiadomości – zapoznanie uczniów z nową formą ćwiczeń interwałowych - TABATA.

Ćwiczenia ruchowe – część główna treningu – ćwiczenia TABATA.

Czynności nauczyciela – zapoznanie uczniów z nową formą ćwiczeń

[http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1411:galeria-tabata&catid=10:galeria&Itemid=204](http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1411:galeria-tabata&catid=10:galeria&Itemid=204) (dostęp online 21-10-2021).

Włączenie filmu z zestawem ćwiczeń TABATA (od początku filmu do 9 min. 30 sek.)

<https://www.youtube.com/watch?v=7LgaVtyLd-0&list=PLpdCpOaBRCNDuDKuUpNXVlrR832Jh-5HM&index=8> (dostęp online 21-10-2021).

Obserwowanie uczniów w trakcie ćwiczeń pod kątem wystawienia im oceny za przygotowanie miejsca do ćwiczeń i przygotowanie się do zajęć (strój sportowy).

Czynności ucznia – uczniowie wykonują ćwiczenia na miarę swoich możliwości w rytmie podkładu muzycznego, naśladując prowadzących ćwiczenia.

### **Część III**

Wiadomości – wykorzystanie pomiaru tętna do oceny wydolności fizycznej.

Test Ruffiera

[http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1284:lekcja-nr-3-test-ruffiera-ocen-swoja-wydolnosc-fizyczna&catid=20&Itemid=201](http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1284:lekcja-nr-3-test-ruffiera-ocen-swoja-wydolnosc-fizyczna&catid=20&Itemid=201) (dostęp online 21-10-2021).

Ćwiczenia ruchowe – rozluźnienie (od 9 min. 30 sek. do końca filmu).

<https://www.youtube.com/watch?v=7LgaVtyLd-0&list=PLpdCpOaBRCNDuDKuUpNXVlrR832Jh-5HM&index=9> (dostęp online 21-10-2021).

Czynności nauczyciela – przesłanie uczniom linku do *Padlet.com* z kompletem informacji z lekcji.

Czynności ucznia – wykonanie ćwiczeń na miarę swoich możliwości. Wykonanie testu Ruffiera. Przesłanie nauczycielowi wypełnionej przez siebie tabeli z wynikami pomiarów tętna i testu Ruffiera.

### **EWALUACJA ZAJĘĆ**

#### **Zadanie domowe – uczeń:**

- dokonuje oceny swojej wydolności fizycznej na podstawie testu Ruffiera,
- przesyła do nauczyciela prowadzoną w trakcie lekcji obserwację pomiaru tętna.

Kryteria oceny:

- wymagania podstawowe – przesłanie wykonanych zadań do nauczyciela,
- wymagania ponadpodstawowe – staranność wykonania zadania i przeprowadzenie wszystkich prób.

### **Zadanie na „szóstkę”**

Spróbuj zainteresować domowników (rodzeństwo, rodziców) nową formą ćwiczeń TABATA. Zaproś ich do wspólnych ćwiczeń interwałowych, wykorzystując przykładową serię ćwiczeń Tabaty.

[https://www.youtube.com/watch?v=EO\\_P1PDeXoA&list=PLpdCpOaBRCNDuDKuUpNXVlrR832Jh-5HM&index=29](https://www.youtube.com/watch?v=EO_P1PDeXoA&list=PLpdCpOaBRCNDuDKuUpNXVlrR832Jh-5HM&index=29) (dostęp online 21-10-2021).

### **BIBLIOGRAFIA:**

1. Kwiecień G., *Szklanka jest do połowy pełna*, w: „Dialog Edukacyjny”, Kwartalnik Pedagogiczno – Społeczny, nr 1 (52), RODNiIP „WOM”, Rybnik 2021, str.36.
2. Warchoł K., *Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2017.

### **NETOGRAFIA:**

- [https://padlet.com/GK\\_wf/tabata\\_padlet](https://padlet.com/GK_wf/tabata_padlet) (dostęp online 21-10-2021).
- [http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com\\_content&view=category&id=20&Itemid=201](http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com_content&view=category&id=20&Itemid=201) (dostęp online 21-10-2021).
- [http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1409:wiadomosci&catid=2:uncategorised&Itemid=204](http://spgrzegorzowice.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1409:wiadomosci&catid=2:uncategorised&Itemid=204) (dostęp online 21-10-2021).
- [https://wom.edu.pl/wp-content/uploads/2021/05/Dialog\\_1\\_2021.pdf](https://wom.edu.pl/wp-content/uploads/2021/05/Dialog_1_2021.pdf) (dostęp online 21-10-2021).
- <https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vIzRL367GWhD9erVA> (dostęp online 21-10-2021).

### **ZAŁĄCZNIKI:**

The Padlet board is titled "TABATA" w rytmie serca" and is categorized under "Wychowanie fizyczne". It features a central graphic with the word "TABATA" in large pink letters. The board is organized into several columns and rows of cards:

- Left Column:**
  - Hasło tygodnia - "Zły trening to ten którego nie wykonałeś"**
  - REGULAMIN ZAJĘĆ ON-LINE**
    - Zadbaj o to, aby znaleźć w domu pomieszczenie w którym nikt nie będzie Ci zakłócał spokoju, bezpieczne miejsce do ćwiczeń ruchowych.
    - Miej włączoną kamerkę i mikrofon w trakcie lekcji, aby zapewnić jak najlepszy kontakt z nauczycielem, a tym samym swoje bezpieczeństwo.
    - Dobieraj odpowiedni strój i obuwie do aktywności ruchowej.
    - W czasie treningu uzupełniaj płyny - pij wodę mineralną (niegazowaną).
    - Pamiętaj, że lekcji nie wolno nagrywać. Nie wolno udzielać cudzego wizerunku bez jego zgody.
  - Pamiętaj!!!**  
Według badań Światowej Organizacji Zdrowia "WHO i UE" dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny uczestniczyć w codziennej, umiarkowanej aktywności fizycznej trwającej co najmniej 60 minut
- Second Column:**
  - Rozgrzewka**  
Dokonaj pomiaru tętna przed i po wykonaniu rozgrzewki, a uzyskane wyniki wpisz do tabeli pomiaru tętna.
  - Pomiar tętna przed i po wysiłku**  
Zmierz tętno spoczynkowe.  
Zmierz tętno po wysiłku.
  - TABELA POMIARU TĘTNA**

Wzrost	ciężar ciała	tempo	ciężar	tempo	ciężar
  - Rozgrzewka**  
YouTube  
Ćwicz w domu cz. 23  
Rozgrzewka
- Third Column:**
  - WIADOMOŚCI**  
**CO to jest TABATA**  
**TABATA**
  - TABATA**
  - TABATA**
  - TABATA**
- Fourth Column:**
  - Część główna treningu**  
Dokonaj pomiaru tętna przed i po części głównej treningu, a uzyskane wyniki wpisz do tabeli pomiaru tętna.
  - Zmierz tętno po wysiłku**
  - Ćwiczenia Tabata**  
YouTube  
Ćwicz w domu cz. 25 - Tabata (2 rundy + rozciąganie)  
Ćwiczenie trwa do 9 minut i 30sek.
- Fifth Column:**
  - WIADOMOŚCI**  
Wykorzystane w trakcie lekcji umiejętności dokonywania pomiaru tętna wykorzystaj do oceny swojej wydolności fizycznej. Wykonaj test Ruffiera.
  - Test Ruffiera**  
**Lekcja nr 3**  
sprzegrzowiec.pl  
Zadanie nr 3 - Test Ruffiera - oceń swoją wydolność fizyczną
- Sixth Column:**
  - Uspokojenie organizmu**
  - Pomiar tętna**  
Przed wykonaniem ćwiczeń rozluźniających oraz po ich zakończeniu zmierz sobie tętno, a uzyskany wynik zapisz w tabeli pomiaru tętna.
  - Rozluźnienie**  
**ĆWICZ W DOMU**  
YouTube  
Ćwicz w domu cz. 25 - Tabata (2 rundy + rozciąganie)  
Włącz film od 9 minut i 30 sek.