

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość –
etap II (szkoła podstawowa, VII-VIII klasa)
– wychowanie fizyczne

Województwo Wielkopolskie –
Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Koninie

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 „Razem dla edukacji zdalnej – bezpiecznie,
efektywnie, kreatywnie”

SCENARIUSZ 1 z 1

Wychowanie fizyczne

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: uczniów klasy VII - VIII szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ: nauczyciela wychowania fizycznego

TEMAT: Co dzieje się z Twoim organizmem, kiedy nie jesteś aktywny fizycznie – czyli o znaczeniu ćwiczeń ruchowych dla zdrowia

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE (PODSTAWA PROGRAMOWA):

Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań zdrowotnych.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE (PODSTAWA PROGRAMOWA):

Uczeń

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń

- wymienia przynajmniej trzy skutki zdrowotne zmniejszonej aktywności fizycznej,
- przedstawia pomysły na zachęcanie społeczności szkolnej do podejmowania aktywności fizycznej,
- opracowuje tygodniowy plan swojej aktywności fizycznej, uwzględniając proporcje między nauką w szkole a zalecanymi dawkami aktywności fizycznej dla jego wieku.

METODY I FORMY PRACY:

- Metody: mini wykład, burza mózgów, techniki multimedialne, autoprezentacja.
- Formy pracy: zbiorowa – z całą klasą, w grupach, zróżnicowana, indywidualna.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer lub telefon komórkowy,
- MS Teams,
- aplikacje – Mentimeter,
- serwis YouTube.

PRZEWIDYWANY CZAS:

90 minut (w tym 25 minut pracy własnej ucznia).

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Faza przygotowawcza (około 10 minut):

- Powitanie klasy, sprawdzenie przez nauczyciela obecności.
- Podanie przez nauczyciela celów lekcji i objaśnienie przebiegu lekcji.
- Wprowadzenie do tematu lekcji: Przypomnienie uczniom zaleceń WHO dotyczących aktywności fizycznej. Odwołanie się do doświadczeń uczniów związanych ze zmniejszoną aktywnością ruchową podczas pandemii.

Faza zasadnicza (około 70 minut):

- Nauczyciel podaje uczniom kod do ankiety w aplikacji Mentimeter i poleca udzielenie odpowiedzi na pytanie: Co dzieje się z twoim ciałem i psychiką, kiedy poświęcasz mało czasu na aktywność fizyczną? (Uczniowie mają możliwość wpisania czterech odpowiedzi).
- Uczniowie udzielają indywidualnie odpowiedzi na pytanie zawarte w ankiecie w aplikacji Mentimeter (ok. 5 minut).
- Omówienie przez nauczyciela wyników ankiety (ok. 3 minut).
- Wspólne oglądanie filmu na kanale YouTube: „Co się dzieje, kiedy w ogóle nie ćwiczysz?” (ok. 10 minut).

https://www.youtube.com/watch?v=IE5kz9ObX0M&ab_channel=JASNASTRONA [dostęp: 03.08.2021]

- Po filmie nauczyciel pyta uczniów: Które z informacji przedstawionych w filmie były dla nich nowe? Jaki skutek zdrowotny obniżonej aktywności fizycznej był dla nich zaskoczeniem (wywarł największe wrażenie)? Wyjaśnia z pozoru sprzeczne informacje pojawiające się w filmie dotyczące skutków przepływu krwi w naczyniach krwionośnych oraz zmian w ciśnieniu krwi (brak ruchu

wpływa na mniejszy przepływ krwi, co powoduje zły stan cery, natomiast podczas wzmożonej aktywności fizycznej dochodzi do wzrostu ciśnienia krwi i jej przepływu przez naczynia krwionośne, co może skutkować podrażnieniem nerwów i swędzeniem skóry. Jest to odpowiedź organizmu na dwie odmienne sytuacje.

- Uczniowie udzielają odpowiedzi na pytania nauczyciela (ok. 10 minut).
- Wspólne oglądanie filmu na kanale YouTube – spotu Every Move Counts promującego nowe zasady WHO, dotyczące aktywności fizycznej, jako inspiracji do wykonania zadania w grupach (ok. 2 minuty).

https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvglA92s&ab_channel=WorldHealthOrganization%28WHO%29 [dostęp: 03.08.2021]

- Nauczyciel dzieli uczniów na grupy- pokoje (liczba grup – dwie lub więcej).
Objaśnia wykonanie zadania:

Grupa 1: zebrać pomysły na temat – Jak zachęcić społeczność naszej szkoły do zwiększenia aktywności fizycznej podczas nauczania zdalnego?

Grupa 2: zebrać pomysły na temat – Jak zachęcić społeczność naszej szkoły do zwiększenia aktywności fizycznej po powrocie do nauki stacjonarnej?

- Uczniowie pracują w grupach, wykonując zadanie (ok. 20 minut).
- Grupy na forum klasy prezentują swoje pomysły dotyczące zachęcania społeczności szkolnej do podejmowania aktywności fizycznej (ok. 10 minut).
- Nauczyciel wspólnie z uczniami rozmawia na temat możliwości realizacji przedstawionych przez grupy pomysłów w ich klasie i szkole (ok. 6 minut).

Faza końcowa (około 10 minut):

- Nauczyciel podsumowuje przebiegu lekcji.
- Uczniowie wypowiadają się na temat przebiegu zajęć.
- Nauczyciel omawia wykonanie zadania domowego. Informuje, że zadanie będzie umieszczone do realizacji na platformie MS Teams.

Zadanie domowe dla uczniów: Opracuj plan swojej aktywności fizycznej na najbliższy tydzień. Uwzględnij w nim czas nauki w szkole oraz rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej dla twojego wieku. Pamiętaj - pojęcie aktywności fizycznej ma szerokie znaczenie. Aktywnością fizyczną nazywamy nie tylko ćwiczenia ruchowe,

ale również prace w ogrodzie czy sprzątanie mieszkania. Swój plan prześlij poprzez „Zadania” w MS Teams.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Zadanie domowe dla uczniów.

BIBLIOGRAFIA

- Co się dzieje, kiedy w ogóle nie ćwiczysz?, Film w serwisie YouTube [dostęp: 03.08.2021]
https://www.youtube.com/watch?v=IE5kz9ObX0M&ab_channel=JASNASTRONA
- WHO Every Move Counts, Film w serwisie YouTube [dostęp: 03.08.2021]
https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvglA92s&ab_channel=WorldHealthOrganization%28WHO%29
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [dostęp: 03.08.2021]

Opracowanie: Anna Kamińska