

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
wychowania fizycznego
szkół 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 Mazurski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Ełku

SCENARIUSZ 1

1 z 2

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:
uczniów klasy I szkoły ponadpodstawowej**

**PROWADZONYCH PRZEZ:
nauczycieli wychowania fizycznego**

TEMAT:

Poznajemy wybrane techniki relaksacji.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

Rozwijane umiejętności:

- koncentracji i uwagi,
- swobodnego myślenia,
- wykorzystywania barw oraz kształtów do rozładowania stresu,
- kontynuacji rozpoczętej czynności.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA:

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy:

2.1.3 opisuje wybrane techniki relaksacyjne;

W zakresie umiejętności:

2.2.5 wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;

4.2.3 dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

METODY PRACY:

- burza mózgów,
- runda niedokończonych zdań,
- metoda ćwiczeń,

- quizizz,
- elementy modelu lekcji 5 E.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- mandale interaktywne,
- film z sesją relaksacyjną,
- muzyka relaksacyjna.

PRZEWIDYWANY CZAS: 35 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

- **zaangażowanie**

Nauczyciel wita się z uczniami, sprawdza obecność i podaje temat lekcji, który brzmi: „Poznajemy wybrane techniki relaksacji”.

Podaje cel lekcji: Celem dzisiejszej lekcji jest poznanie poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń w relaksacji Jacobsona; nauczycie się napinać i rozluźniać różne grupy mięśniowe oraz - mam nadzieję, że po zakończonej lekcji będziecie mieli świadomość konieczności stosowania ćwiczeń relaksacyjnych.

Następuje wprowadzenie do tematu.

Prowadzący wyjaśnia, że często w wyniku różnych problemów z pracą lub nauką ludzie doświadczają napięć i stresu. Wpływa to na funkcjonowanie organizmu. Może objawiać się na przykład nadmiernym napięciem mięśniowym, prowadzącym do bólu i dyskomfortu. Osoby zestresowane mogą czuć ból kręgosłupa, a także głowy i różnych partii mięśni. Wiele osób z powodu stresu zaciska szczękę i zgrzyta zębami (bruksizm). Prowadzący mówi: Chciałabym/ chciałbym, żebyście nauczyli się rozładowywać stres i towarzyszące mu napięcie. Na początek przygotowałam/przygotowałem dla Was krótka rozgrzewkę relaksacyjną.

Nauczyciel pyta: Czy ktoś z was kolorował Mandale?

Ja teraz włączę muzykę relaksacyjną

(<https://www.youtube.com/watch?v=LEfWmpkx8Qs> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]),

żeby wprowadzić Was w nastrój odprężenia, a wy otwórzcie link:

<https://colormandala.com/main/color/3beb4502bd16ab9b0b0c3f1f3dea505a>

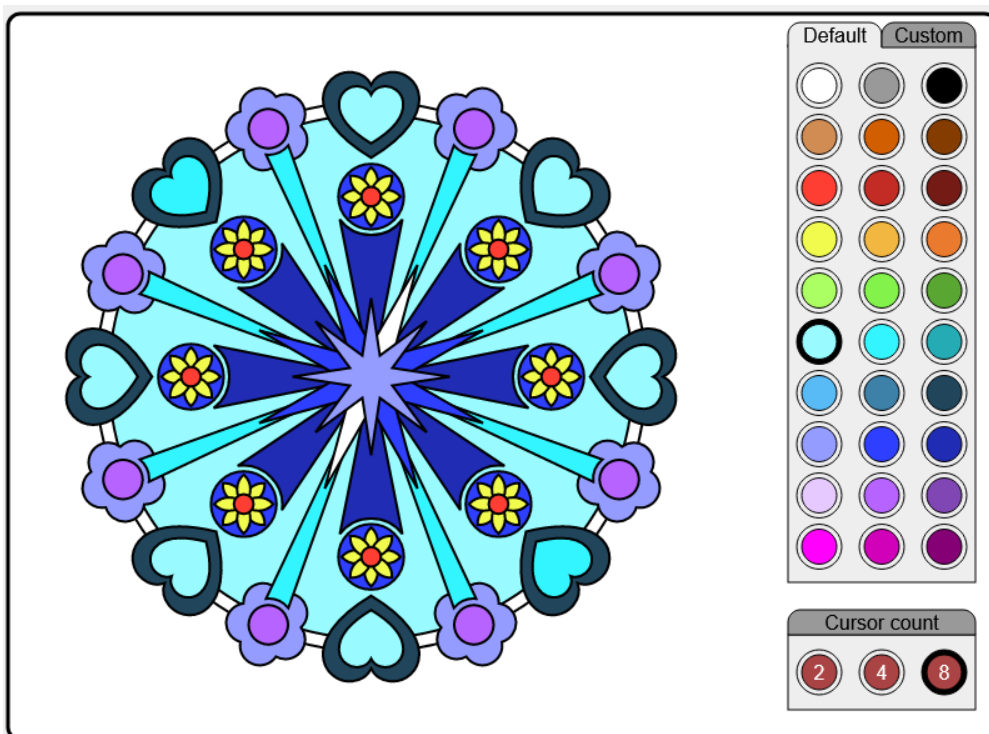
dostępny online [dostęp: 05.11.2021] ,

który wkleiłam/łem na czacie.

Proszę, żebyście pokolorowali wybraną Mandalę online. Macie na to zadanie 2 minuty, zapraszam do pracy!

Uczniowie słuchają muzyki relaksacyjnej i kolorują Mandale przez 2 minuty, po zakończonej czynności nauczyciel pyta uczniów czy podobała im się ta forma pracy.

Czy czuli się zrelaksowani? Czy byli odprężeni? Ta wymiana zdań trwa 1 minutę.



Ryc.1. Przykład mandali.

<https://colormandala.com/main/color/3beb4502bd16ab9b0b0c3f1f3dea505a>

dostępny online [dostęp: 05.11.2021]

- **poszukiwanie**

Jeżeli na dzisiejszej lekcji macie poznać technikę relaksacji Jacobsona, warto żebyście wiedzieli, kim był Edmund Jacobson. Proszę, byście znaleźli w internecie informacje na jego temat. Po minucie nauczyciel prosi jednego z uczniów o przedstawienie sylwetki Edwarda Jacobsona. Jeśli uczniowie mają problem ze znalezieniem informacji, podaje link do strony, na której znajduje się krótka notka na temat Jacobsona i jego metody relaksacji.

[Edmund Jacobson](#) był amerykańskim lekarzem, psychiatrą i naukowcem. Stworzył on tę metodę relaksacji na początku XX wieku. Uważał, że poprzez systematyczne ćwiczenia tej relaksacji, można nauczyć się **panować nad swoim stresem**. Im więcej praktykujemy, tym łatwiej i szybciej przychodzi nam rozluźnianie mięśni. Możemy uczyć się świadomie odczuwać i rozluźniać poszczególne mięśnie nie tylko podczas treningu relaksacji.¹

- **poszukiwanie, wyjaśnianie**

Nauczyciel zadaje pytanie: Czym jest trening Jacobsona?

<https://www.medonet.pl/zdrowie,trening-jacobsona---opis--metody,artykul,1730912.html> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]

Jedną z technik relaksacyjnych, które przynoszą pozytywne efekty w walce ze stresem i wynikającymi z niego somatycznymi objawami nerwicowymi jest trening Jacobsona, zwany Progresywną Relaksacją Mięśni. Ta metoda treningu relaksacyjnego została opracowana przez Edmunda Jacobsona - amerykańskiego psychiatrę i specjalistę od chorób wewnętrznych z Uniwersytetu w Chicago. Jacobson w latach 30. ubiegłego wieku stworzył zestaw ćwiczeń relaksujących mięśnie, pozwalający na poprawę stanu psychicznego dzięki pracy nad rozluźnieniem napiętego ciała. Stan fizycznego odprężenia wspomaga relaks emocjonalny, wpływa pozytywnie na samopoczucie i może długofalowo wspomóc w zwalczaniu somatycznych objawów nerwicowych poprzez naukę wsłuchiwania się w organizm i rozwój umiejętności eliminacji napięcia fizycznego i w związku z tym: usuwania jego źródła emocjonalnego.

- **opracowanie**

Nauczyciel wyjaśnia, czym jest relaksacja Jacobsona

- <https://jakmedytowac.pl/relaksacja-jacobsona-mp3/> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]

Jak wykonywać relaksację Jacobsona?

¹ <https://jakmedytowac.pl/relaksacja-jacobsona-mp3/>

Trening Jacobsona polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Przechodzi się w niej przez poszczególne części ciała, np. dłonie, aż do momentu, gdy wszystkie partie ciała wezmą w niej udział.

Co robić z umysłem?

Wnikaj swoją świadomością do miejsc w ciele, które napinasz i rozluźniasz. Bądź obserwatorem, nie oczekuj niczego, a jedynie obserwuj, jak napinają i rozluźniają się Twoje mięśnie. Nie próbuj ich zmieniać ani osądzać. Pozostań neutralny, jak naukowiec, który bada, jak na jego ciało działa ta forma relaksacji 😊

Co robić z ciałem?

Mięśnie napinaj na ok. 5 sekund, a następnie rozluźniaj przez ok. 10 sekund. Powtarzaj to 2-3 razy dla każdej grupy mięśni. Najlepiej zacznij od dłoni. Istnieją różne wersje — czasami napina się obie dłonie, nogi itp. razem, a czasami pojedynczo. W mojej wersji napina się je razem, ponieważ wydaje mi się to łatwiejsze i szybsze.

Relaksacja metodą Jacobsona trwa ok. 30 minut. Znajdź ciche i spokojne miejsce, w którym poczujesz się komfortowo. Weź kilka głębszych oddechów i jeżeli myśli są bardzo niespokojne, poobserwuj przez chwilę swój oddech. Pozwól mu przepływać tak jak płyną chmury na niebie.

Jeżeli podczas relaksacji na chwilę gdzieś „odpłyniesz” - nic się nie stało. Wróć do aktualnego ćwiczenia. Im częściej będziesz praktykować, tym łatwiej będzie przejść ci cały proces.

Ćwiczenie najlepiej wykonywać, leżąc na plecach.

Następnie proszę, by uczniowie otworzyli link wysłany na czacie i poddali się relaksacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=8wgf008uVrY> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]

W kolejnym kroku uczniowie wymieniają korzyści płynące z relaksacji:

- głęboki spokój,
- zlikwidowanie napięcia mięśniowego,
- większa koncentracja,
- lepsza świadomość ciała,
- mniej lęków,

- bardziej kreatywny umysł,
- pomoc w bezsenności,
- mniejsze skłonności do depresji,
- zlikwidowanie nerwicy natręctw myślowych,
- zmniejszenie nadciśnienia,
- zdrowsze i mocniejsze serce,
- poprawa trawienia,
- mocniejszy układ odpornościowy.

EWALUACJA ZAJĘĆ

Nauczyciel zadaje pytanie i prowadzi rozmowę z uczniami.

Jak wpłynęła na was technika relaksacyjna Jacobsona?

Przykładowa odpowiedź: Takie ćwiczenia powodują uspokojenie i rozluźnienie mięśni, a więc pozytywnie wpływa na ciało i psychikę.

Następnie nauczyciel proponuje krótki test na Quizizz:

<https://quizizz.com/admin/quiz/61844c2d86b7da001d4cbd71/relaksacja> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]

Na zakończenie zajęć nauczyciel dziękuje uczniom za aktywny udział w lekcji i ich zaangażowanie. Dla chętnych poleca seanse relaksacyjne na Youtube, które uczniowie mogą sobie przeprowadzać w dowolnej chwili:

<https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0&t=22s> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM&t=52s> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=FZ8HV8pCQPE> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]

BIBLIOGRAFIA:

<https://jakmedytowac.pl/relaksacja-jacobsona-mp3/> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]

ZAŁĄCZNIKI:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=LEfWmpkx8Qs> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]
2. <https://colormandala.com/main/color/3beb4502bd16ab9b0b0c3f1f3dea505a> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]
3. <https://www.medonet.pl/zdrowie,trening-jacobsona---opis--metody,artykul,1730912.html> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]
4. <https://www.youtube.com/watch?v=8wgf008uVrY> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]
5. <https://quizizz.com/admin/quiz/61844c2d86b7da001d4cbd71/relaksacja> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]
6. <https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0&t=22s> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]
7. <https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM&t=52s> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]
8. <https://www.youtube.com/watch?v=FZ8HV8pCQPE> dostępny online [dostęp: 05.11.2021]

SCENARIUSZ 2

2 z 2

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:
uczniów klasy I szkoły ponadpodstawowej**

**PROWADZONYCH PRZEZ:
nauczycieli wychowania fizycznego**

TEMAT:

Waga idealna a BMI (Body Mass Indeks).

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

Umiejętność obliczenia własnego BMI oraz interpretacja wyniku, uświadomienie, jakie zagrożenie pociąga za sobą odchudzanie i nadmierne objadanie się.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy:

1.1.3 omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;

1.1.4 definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała BMI

W zakresie umiejętności:

1.2.4 wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

METODY PRACY:

- rozmowa, wyjaśnianie,
- wykład,
- dyskusja,
- burza mózgów,

- runda niedokończonych zdań,
- metoda ćwiczeń,
- elementy modelu lekcji 5 E.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- kalkulator BMI dla nastolatków,
- wzór na obliczanie wskaźnika masy ciała Body Mass Index (BMI),
- kryteria oceny wskaźnika masy ciała BMI,
- komputery z głośnikami, słuchawkami i dostępem do Internetu,
- prezentacja multimedialna,
- film edukacyjny.

PRZEWIDYWANY CZAS: 30 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

- **zaangażowanie**

Nauczyciel wita się z uczniami, sprawdza obecność i podaje temat lekcji, który brzmi: „Waga idealna, a BMI (Body Mass Indeks)”. Podaje cel lekcji: Celem dzisiejszej lekcji jest wyliczenie własnego BMI, czyli wskaźnika masy ciała, dzięki któremu jesteśmy w stanie określić styl życia, prawidłowość diety czy poziom tkanki tłuszczowej. Poznacie również choroby zaburzenia odżywiania

i na koniec odpowiemy sobie na pytanie, czy warto dążyć do sylwetki idealnej?

Następuje wprowadzenie do tematu.

Nauczyciel pyta:

- Czym dla Was jest „idealna waga”?
- Czy istnieje waga idealna?
- Czy znacie znaczenie skrótu BMI?

Popracujemy metodą burzy mózgów na stronie Mentimeter. Proszę, żebyście podzielili się swoimi spostrzeżeniami pod podanym linkiem:

<https://www.menti.com/z53x9t2fup>, wypełniamy tam mapę myśli swoimi

skojarzeniami na temat BMI. Jeśli strona otworzy się w języku angielskim, klikacie prawym przyciskiem myszy w dowolne miejsce i wybieracie opcję „tłumacz na język polski”.

Uczniowie zapisują skojarzenia przez 2 minuty, następnie nauczyciel zapoznaje się z odpowiedziami i sprawdza, czy pojęcie jest im znane, jeśli tak, w jakim stopniu. Po uzupełnieniu mapy myśli, omawia z młodzieżą skojarzenia i wspólnie eliminują te, które nie są spójne z tematem.

- **poszukiwanie**

Nauczyciel informuje uczniów na jakim poziomie jest ich wiedza. Następnie prosi, by znaleźli w Internecie: definicję skrótu „BMI”. Po chwili prosi jednego z uczniów o odczytanie definicji. Pyta, czy wszyscy już wiedzą, czym jest wskaźnik masy ciała i do czego on służy.

Następnie udostępnia link <https://www.bmi-kalkulator.pl/nastolatki>

Prosi uczniów, żeby weszli na wskazaną stronę www, w celu dokonania obliczeń własnego BMI.

- **poszukiwanie, wyjaśnianie**

Co to jest BMI? Poszukaj odpowiedzi na You Tube.

[Nauczyciel wysłała link z filmikiem do tych uczniów, którzy mają zalecone dostosowanie wymagań edukacyjnych](#) <https://youtu.be/AjhMmLfEIR4>

Nauczyciel wyjaśnia termin BMI na podstawie definicji z Wikipedi (przypisy i linki aktywne).

Wskaźnik masy ciała^[1] ([ang.](#) *body mass index*, **BMI**), **wskaźnik Queteleta II** – współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach^[2]. Klasyfikacja (zakres wartości) wskaźnika BMI została opracowana wyłącznie dla dorosłych^[3] i nie może być stosowana u dzieci. Dla oceny prawidłowego rozwoju dziecka wykorzystuje się [siatki centylowe](#), które powinny być dostosowane dla danej populacji.

Oznaczanie wskaźnika masy ciała ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z [nadwagą](#) i [otyłością](#), np. [cukrzyca](#), [choroba niedokrwienna serca](#), [miażdżycą](#). Przyjmuje się, że wyższe wartości BMI wiążą się ze zwiększonym ryzykiem dla zdrowia i życia^[4].

Często popadamy w pułapki żywieniowe i zdrowotne, dążąc do idealnej wagi czy sylwetki. Dlatego w kolejnej części lekcji przyjrzymy się problemom żywieniowym.

- **opracowanie**

Nauczyciel wyjaśnia, że „zaburzenia odżywiania” to stany behawioralne charakteryzujące się poważnymi i uporczywymi zaburzeniami zachowań związanych z jedzeniem i związanymi z nimi niepokojącymi myślami i emocjami. Mogą być bardzo poważnymi stanami wpływającymi na funkcje fizyczne, psychologiczne i społeczne. Najczęstsze zaburzenia odżywiania obejmują jadłowstręt psychiczny, bulimia i zaburzenia z napadami objadania się.

Następnie prosi, by uczniowie obejrzeni w Internecie prezentację „Przyczyny i skutki otyłości i nieuzasadnionego odchudzania”,

<https://prezi.com/qbs7wqt6wf4h/przyczyny-i-skutki-otylosci-i-nieuzasadnionego-odchudzania-s/>

Po zapoznaniu się z prezentacją, poleca, by uczniowie wypisali po 3 przykłady:

- przykazań anorektyczek,
- skutków ubocznych bulimii,
- skutków ubocznych zażywania sterydów.

W kolejnym kroku wspólnie z uczniami krótko omawiają poznane choroby i ich skutki.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Nauczyciel zadaje pytania i prowadzi rozmowę z uczniami.

- Czy warto za wszelką cenę dążyć do sylwetki idealnej?
- Czy powinniśmy wygląd zewnętrzny przedkładać nad zdrowie?

Następnie proponuje rundkę niedokończonych zdań:

1. Na dzisiejszej lekcji poznałam/łem.....
2. Podczas dzisiejszych zajęć dowiedziałam/łem się ...
3. BMI to

4. Na dzisiejszej lekcji dowiedziałam/łem się, że
5. Choroby wywołane niedowagą to:
6. Choroby wywołane nadwagą to:

Na zakończenie zajęć nauczyciel dziękuje uczniom za aktywny udział w lekcji i ich zaangażowanie. Dla chętnych poleca aplikację Fitatu, która pełni funkcję najprostszego, darmowego kalkulatora kalorii i diety na świecie. Najważniejsze funkcje aplikacji: licznik kalorii, kalkulator wartości odżywczych, dziennik odżywiania, monitor utraty wagi, przypomnienia o picu wody, proste zdrowe przepisy, wymienniki węglowodanowe i wiele więcej w jednej bezpłatnej aplikacji!

[Fitatu - Lose weight. Not yourself. The most human way to lose weight.](#)

BIBLIOGRAFIA

Adrian Jurewicz [data publikacji: 16.07.2021, 12:06]

[https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-i-zaburzenia-
psychiczne,zaburzenia-odzywiania---rodzaje--przyczyny--objawy-i-
leczenie,artykul,61049884.html](https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-i-zaburzenia-psychiczne,zaburzenia-odzywiania---rodzaje--przyczyny--objawy-i-leczenie,artykul,61049884.html)

ZAŁĄCZNIKI

1. <https://www.menti.com/z53x9t2fup> dostępny online [dostęp: 11.10.2021]
2. <https://www.bmi-kalkulator.pl/nastolatki> dostępny online [dostęp: 11.10.2021]
3. <https://youtu.be/AjhMmLfEIR4> dostępny online [dostęp: 11.10.2021]
4. **Definicja: Wskaźnik masy ciała -**
https://pl.wikipedia.org/wiki/Wska%C5%BAnik_masy_cia%C5%82a dostępny online [dostęp: 11.10.2021]
5. [https://prezi.com/qbs7wqt6wf4h/przyczyny-i-skutki-otyosci-i-
nieuzasadnionego-odchudzania-s/](https://prezi.com/qbs7wqt6wf4h/przyczyny-i-skutki-otyosci-i-nieuzasadnionego-odchudzania-s/)
6. [Fitatu - Lose weight. Not yourself. The most human way to lose weight.](#)