

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
wychowania fizycznego, III etap edukacyjny

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 Sebastiana Pierchałę, **PODN Wodzisław Śląski**

SCENARIUSZ 1 z 2

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA uczniów liceum i technikum

PROWADZONYCH PRZEZ nauczyciela wychowania fizycznego

TEMAT: Doskonalenie umiejętności wykorzystania narzędzi do monitorowania aktywności fizycznej.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej;
- kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych;
- doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE PODSTAWY PROGRAMOWEJ KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO, TECHNIKUM ORAZ BRANŻOWEJ SZKOŁY II STOPNIA – wychowanie fizyczne, III etap edukacyjny

- (2.1.4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
- (2.2.4) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej.

METODY PRACY:

- praca z tekstem (strona internetowa)
- elementy wykładu
- pogadanka

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer lub inne urządzenie cyfrowe z dostępem do Internetu
- *MS Teams*

- aplikacja *Zeopoxa*
- aplikacja *Runtastic*
- aplikacja Krokomierz

PRZEWIDYWANY CZAS:

1 x 45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1. Sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji. Prowadzący przedstawia uczniom cel lekcji. Nauczyciel omawia zasady pobierania odpowiednich aplikacji internetowych do monitorowania codziennej aktywności fizycznej

Część 2. Nauczyciel omawia zasady instalacji wybranych aplikacji do monitorowania aktywności fizycznej. Instruuje uczniów kolejno w jaki sposób należy zainstalować odpowiednią aplikację internetową (*Zeopoxa* Krokomierz, *Zeopoxa* kolarstwo – rowerowy tracker, *Zeopoxa* bieganie). Nauczyciel szczegółowo omawia funkcjonalności każdej z zainstalowanych aplikacji internetowych oraz przekazuje uczniom informacje na temat korzyści zdrowotnych wynikających z monitorowania codziennej aktywności fizycznej. Nauczyciel wysyła uczniom kolejno linki do wybrania aplikacji monitorujących aktywność fizyczną i szczegółowo omawia zasady funkcjonowania i korzystania.

Krokomierz:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zeopoxa.pedometer&hl=pl&gl=US>

dostępny online [dostęp: 18.08.2021]

Kolarstwo:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zeopoxa.fitness.cycling.bike&hl=pl&gl=US> dostępny online [dostęp: 18.08.2021]

Bieganie

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zeopoxa.fitness.running&hl=pl&gl=US> dostępny online [dostęp: 18.08.2021]

Część 3. Na koniec nauczyciel proponuje uczniom, aby maszerując w pokoju sprawdzili działanie krokomierza. Nauczyciel odpowiada na pytania.

EWALUACJA ZAJĘĆ

- Nauczyciel podsumowuje treści lekcji, zachęcając młodzież do codziennej aktywności z wykorzystaniem dostępnych aplikacji internetowych. Proponuje stworzenie dzienniczka do monitorowania aktywności ruchowych. Przykładowy dzienniczek aktywności w **Załączniku nr 1**
- Nauczyciel prosi wybranych uczniów o wykonanie zrzutu z ekranu jednej z aplikacji i przesłanie do nauczyciela.

ZAŁĄCZNIKI

- **Załącznik nr 1** - przykładowy dzienniczek aktywności fizycznej
<https://drive.google.com/file/d/1qMeX6RbjOoHvMELbBS6iZ0FtjLTrEov9/view?usp=sharing> dostępny online [dostęp: 18.08.2021]

KOMENTARZ

Nauczyciel na samym początku lekcji powinien przekazać informację o potrzebie posiadania telefonu komórkowego z systemem Android. Telefon powinien być naładowany lub podłączony do źródła zasilania.

SCENARIUSZ 2 z 2

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA uczniów liceum i technikum

PROWADZONYCH PRZEZ nauczyciela wychowania fizycznego

TEMAT: Doskonalenie umiejętności interpretacji wyników pomiaru rozwoju fizycznego BMI.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz aktywności fizycznej;
- doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE PODSTAWY PROGRAMOWEJ KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO, TECHNIKUM ORAZ BRANŻOWEJ SZKOŁY II STOPNIA – wychowanie fizyczne, III etap edukacyjny

- (1.1.4) definiuje pojęcie Wskaźnik Masy Ciała (BMI);
- (1.2.4) wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb.

METODY PRACY:

- praca z tekstem (strona internetowa)
- elementy wykładu
- dyskusja

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer lub inne urządzenie cyfrowe z dostępem do Internetu
- *MS Teams*
- Kalkulator BMI

PRZEWIDYWANY CZAS:

1 x 45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1. Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji. Prowadzący przedstawia uczniom cel lekcji, wysyła uczniom kartę pracy. Nauczyciel w skrócie przedstawia negatywne skutki zdrowotne i psychiczne otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Część 2. Nauczyciel wyjaśnia skrót *Body Mass Index* BMI (wskaźnik masy ciała). Następnie podaje uczniom link do strony internetowej dotyczącej analizy masy ciała za pomocą BMI z kalkulatorem BMI <https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/kalkulatory/kalkulator-wagi-bmi-aa-4Q8M-4h3E-dtKD.html> dostępny online [dostęp: 18.08.2021]

Nauczyciel kolejno opisuje i analizuje poszczególne podpunkty zawarte w treściach zamieszczonych na stronie internetowej:

- Oblicz BMI
- Czym jest wskaźnik BMI?
- Wzór na obliczenie BMI
- Wskaźnik BMI – normy
- BMI a płeć i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej
- BMI a masa mięśniowa
- BMI a masa kości
- BMI a wiek
- Główne zarzuty wobec wskaźnika BMI

W trakcie miniwykładu nauczyciel odpowiada na pojawiające się pytania.

Nauczyciel na podstawie przekazanych materiałów zadaje uczniom pracę, aby samodzielnie obliczyli własne BMI.

EWALUACJA ZAJĘĆ

- Nauczyciel prosi uczniów o wykonanie analizy składu ciała za pomocą metody BMI. Przesyła uczniom tabelę pomiarów (**Załącznik nr 1**)

BIBLIOGRAFIA/ŹRÓDŁA

- Kalkulator BMI <https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/kalkulatory/kalkulator-wagi-bmi-aa-4Q8M-4h3E-dtKD.html> dostępny online [dostęp: 18.08.2021]

ZAŁĄCZNIK

- **Załącznik nr 1** – tabela pomiarów BMI do wykorzystania przez ucznia https://drive.google.com/file/d/1zqZjNPLdPcodK40e_ksQNSyxXWVxNv-W/view?usp=sharing dostępny online [dostęp: 18.08.2021]

KOMENTARZ

Podczas pogadanki nauczyciel stara się zaktywizować uczniów do dyskusji na temat zdrowego stylu życia, mobilizuje uczniów do podzielenia się informacjami na temat aktywności pozalekcyjnych, porusza również temat nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży. Wynik obliczonego BMI uczniowie wysyłają za pomocą komunikatora internetowego **MS Teams** lub na pocztę elektroniczną.