



WYCHOWANIE FIZYCZNE W NAUCZANIU ZDALNYM W SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH

Paweł Płoskonka – Doradca Metodyczny

PODSTAWA PROGRAMOWA SZKOŁA PONADPODSTAWOWA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

*Głównym celem wychowania fizycznego w szkole
ponadpodstawowej
jest wspieranie i doskonalenia wszechstronnego rozwoju
ucznia*

- Fizycznego
- Psychicznego
- Intelktualnego
- Emocjonalnego
- Społecznego

Chodzi w tym wszystkim głównie :

- Utrwalanie nawyków uczestniczenia w aktywności fizycznej dla własnego zdrowia
- Utrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**
 - **Aktywność fizyczna.**
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**
 - **Edukacja zdrowotna.**
 - **Kompetencje społeczne.**

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczuć :

- Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem
- Umie wskazać mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej
- Umie omówić sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach swojego życia
- Umie zdefiniować pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI)

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie umiejętności Uczuć :

- Umie dokonać samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla swojej kategorii wiekowej
- Umie dobrać sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej
- Umie ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny , czy ten o różnym natężeniu intensywności
- Umie wyliczyć i we właściwy sposób zinterpretować wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń :

- Umie omówić zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci , okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku , środowiska
- Umie wymienić czynniki , które wpływają na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od :
 - rodziny , kolegów , społeczności lokalnej , mediów , warunków środowiskowych
 - Umie opisać wybrane techniki relaksacyjne
- Umie wskazać zagrożenie związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego
 - Umie wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna

W zakresie umiejętności Uczeń :

- Umie zdiagnozować , zaplanować i zorganizować własną tygodniową aktywność fizyczną – trening zdrowotny ze szczególnym uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (wszelkiego rodzaju urządzenia do monitorowania , aplikacje internetowe , programy informatyczne do tego przeznaczone) i zwracając uwagę na rekomendacje i zalecenia (WHO , UE , sanepidu)
- Umie przeprowadzić rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej
- Umie zaplanować i zorganizować rozgrywki szkolne , zna systemy gier według których korzystamy .tutaj ważne jest umieć zaplanować mimo , że nie zrealizuje ze względu na sytuację nauczania zdalnego (ma do dyspozycji materiały dostępne w Internecie , aplikacje sportowe itp.)

Aktywność fizyczna

W zakresie umiejętności Uczeń :

- Umie wykonać ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do własnych potrzeb
- Umie opracować i wykonać w parze lub zespołowo dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego (w zdalnym nauczaniu pewne kroki można wykonywać indywidualnie , z rodzeństwem , rodzicem) – pamiętajmy ,że uczymy się nie tylko w czasie lekcji ale również przebywając w domu w dowolnym czasie.
- Umie wykorzystać środowisko do planowania aktywności fizycznej (tutaj uczeń ma spore pole do popisu , może zaplanować ścieżkę zdrowia , wymyślić ciekawe zajęcia z wykorzystaniem ukształtowania terenu , las ,górką , itp.) Ważne by uwzględnić w tym korzystanie z aplikacji sportowych i technologii nowoczesnej wykorzystywanej do uprawiania aktywności fizycznej.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy Uczeń :

- Umie wyjaśnić, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
- Umie wyjaśnić , na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych
- Umie opisać zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy
- Umie opisać zasady asekuracji , pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom w różnym wieku , niepełnosprawnym
- Umie wskazać zagrożenie jakie może wynikać z korzystania ze sprzętu sportowego , urządzeń sportowych (urządzenia na siłowni , rower, hulajnoga elektryczna , przyrządy sportowe zasilane energią elektryczną)

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie umiejętności Uczeń :

- Potrafi wskazać i wyjaśnić zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej , zna dobrze przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze
- Potrafi opracować regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego
- Potrafi zorganizować bezpieczną imprezę rekreacyjno – sportową (turniej dowolnej dyscyplinie sportowe , festyn sportowy) Przy nauczaniu zdalnym chodzi o jej szczegółowe zaplanowanie , mimo że się nie odbędzie.

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczeń :

- Umie wyjaśnić różnice między sportem profesjonalnie uprawianym a sportem amatorskim , zna problematykę związaną z dopingiem.
- Umie wyjaśnić dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.
 - Umie omówić zasady racjonalnego gospodarowania czasem oraz dostosowania go do form aktywnego wypoczynku do rodzaju wykonywanej pracy zawodowej i okresu swojego życia
 - Umie wyjaśnić na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia , dlaczego badania profilaktyczne są takie ważne w różnym okresie naszego życia.
- Umie odnieść się do przyczyn i skutków stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością , chorych psychicznie i dyskryminowanych
- Umie omówić i wyjaśnić szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu , nadużywaniem alkoholu i używania innych substancji psychoaktywnych . Dlaczego i w jaki sposób należy unikać przyjmowania tych substancji i dlaczego należy powiedzieć NIE. Wie dlaczego używanie tych substancji mocno uzależnia.

Edukacja zdrowotna

W zakresie umiejętności Uczeń :

- Opracowuje indywidualny , jednodniowy plan żywienia , z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego
 - Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby jego realizacji (kto uczestniczy , gdzie się odbywa, czego konkretnie dotyczy)
 - Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
 - Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego , ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki i bólów kręgosłupa w oparciu o pracę zawodową .

Kompetencje społeczne – Uczeń:

- Umie wyjaśnić , na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie , poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania właściwych decyzji
- Umie wyjaśnić , na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych
- Umie wyjaśnić , na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką
 - Umie wymienić i odpowiednio zinterpretować przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych
- Umie wskazać związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym
 - Umie omówić etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących

Blok: Edukacja zdrowotna.

Kompetencja w zakresie umiejętności:

uczeń dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.

Temat lekcji: *Sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim*

Treści: *Czym jest stres, przyczyny stresu, typy stresu, objawy, jakie są sposoby radzenia sobie ze stresem, jakie są techniki relaksacyjne (wykład nauczyciela online, krótki referat zrealizowany przez ucznia, prezentacja multimedialna wykonana indywidualnie lub grupowo).*

Zadanie dla ucznia: *Korzystając z zasobów internetowych wybierz i wykonaj ćwiczenie relaksacyjne. Dobierz rodzaj ćwiczenia, muzykę oraz czas. Postaraj się wykonać kilka rodzajów ćwiczeń relaksacyjnych. Zastanów się, które z nich było najprzyjemniejsze i przyniosło najlepszy efekt.*

Tych przykładów można by mnożyć bez końca, mając do dyspozycji zasoby multimedialne w Internecie jest to zadanie łatwe, szybkie i przyjemne.

Jak zmotywować uczniów do zajęć z wychowania fizycznego online



Zasady w procesie motywacji

Zasada nr 1: Zachęcaj do kontaktu nauczyciel – uczeń.

Zasada nr 2 : Zachęcaj do współpracy i kontaktów między uczniami.

Zasada nr 3 : Zachęcanie do aktywnej nauki.

Zasada nr 4 : Udzielaj odpowiedzi zwrotnych.

Zasada nr 5 : Wyznaczaj czas na wykonanie określonego zadania.

Zasada nr 6 : Stawianie uczniom wysokich wymagań.

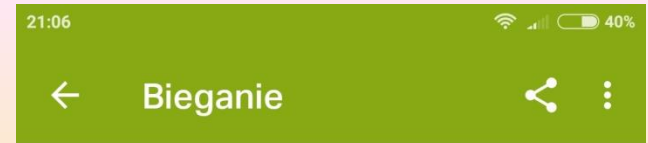
Zasada nr 7 : Respektuj różnorodne talenty i sposoby uczenia się.

Nowoczesne technologie w procesie motywacji

Najbardziej znane programy, które popularyzują aktywność fizyczną, zachęcając do uczestnictwa w niej to m.in. My Walks (www.mywalks.com), Physical Activity Line (www.physicalactivityline.com), które rekomendują chód jako najprostsz y sposób poruszania się i zachęcają do korzystania z krokomierza w celu monitorowania poziomu swojej dziennej aktywności fizycznej. Ostatnio najbardziej popularnym programem w Polsce jest Endomondo (www.endomondo.com), aplikacja na urządzenia mobilne. Adresatem Endomondo są osoby uprawiające sport lub regularnie uczestniczące w aktywności fizycznej (głównie biegacze), które chcą mierzyć przebyte dystans, czas treningów i porównywać swoje osiągnięcia z innymi użytkownikami.

www.indares.com





Podsumowanie

| | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| CZAS TRWANIA 1:12:56 | DYSTANS 12.14 km |
| ŚRED. TEMPO 6:01 min/km | MAKS. TEMPO 4:20 min/km |
| ŚRED. PRĘDKOŚĆ 9.98 km/h | MAKS. PRĘDKOŚĆ 13.83 km/h |
| KALORIE 1330 kcal | NAWODNIENIE 0.60 L |
| MINIMALNA 154.0 m | MAKSYMALNA 195.0 m |
| ŁĄCZNIE W GÓRĘ 100.0 m | ŁĄCZNIE W DÓŁ 83.0 m |

Zdjęcia

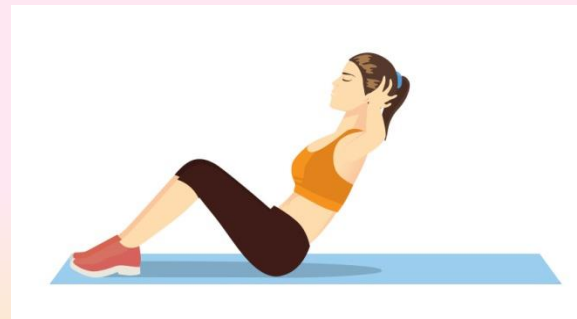


Motywacja przez rywalizację

Rywalizacja to pierwotna potrzeba człowieka, zgodna z jego naturą. Budzi motywację do działania, pcha świat do przodu. Wszystkie eksperymenty społeczne, których celem było wyeliminowanie rywalizacji ze stosunków między ludzkich, kończyły się klęską.

Ale rywalizacja może być pozytywna lub nie. Ta pierwsza uczy pracowitości, kreatywnego myślenia, współpracy, zasad fairplay, uczy też przyjmować porażki i wyciągać z nich wnioski. Negatywna zaś psuje dzieci, prowadzi do sztucznych podziałów, pozbawia je poczucia własnej wartości.





Jedną z form motywowania uczniów mogą być różne formy rywalizacji-tak zwane challenge. Są to bardzo popularne wyzwania trwające zazwyczaj jakiś, czas gdzie należy wykonać określoną liczbę powtórzeń danego ćwiczenia od tych najprostszyc, po te naprawdę wymagające znacznego wysiłku i sprawności fizycznej. Często regułą jest także to, że wraz z kolejnymi dniami ilość wspomnianych powtórzeń wzrasta. Obecnie największą popularnością cieszą się wyzwania, które opierają się o planki nazywane często deską , przysiady ,czy też brzuszki. Jest to nie tylko świetny pomysł na wirtualną lekcję WF, ale w ramach tej formy uczniowie mogą podejmować wyzwania, opierające się na różnych zadaniach .

Domowe Igrzyska Sportowe

Nauczyciel opracowuje regulamin i zapoznaje z nim wszystkich swoich uczniów. Każda klasa wybiera swoich przedstawicieli, którzy będą ją reprezentować, można zastrzec, aby w każdej konkurencji wziął udział inny uczeń. Wybrani przedstawiciele wykonują zadanie, nagrywają filmiki przesyłają do wcześniej wybranej komisji konkursowej. Wygrywa klasa, która osiągnie najwyższy wynik.



Jak motywować - podsumowanie



PROPOZYCJE AKTYWNYCH LEKCJI W NAUCZANIU ZDALNYM



LEKCJA OGÓLNOROZWOJOWA

Staraj się wykorzystać ćwiczenia kształtujące, które uczniowie wykonują zwykle podczas rozgrzewki. Wprowadź również zupełnie nowe ćwiczenia, na które zwykle nie ma czasu a są atrakcyjne. Trening ogólnorozwojowy, nie skupia się tylko na jednej partii ciała. Wszystkie partie mięśni muszą być zaangażowane podczas takiej lekcji.

Mogą to być ćwiczenia:

- wzmacniające,
- rozciągające,
- korekcyjne,
- uspakajające organizm po wysiłku.

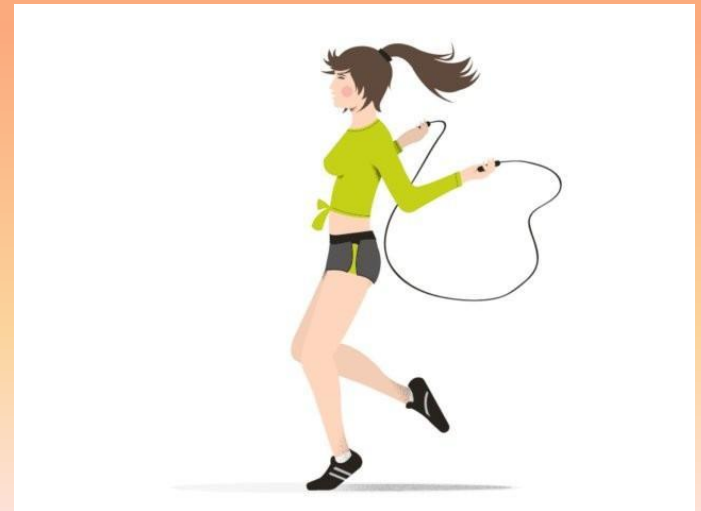


LEKCJA INTERWAŁOWA

Lekcja interwałowa polega na ćwiczeniach w zmiennym tempie. Ćwiczenia są wykonywane w zmiennym tempie, tzn. gdy jedno intensywne, to kolejne wykonywane jest w spokojnym tempie.

Przykłady ćwiczeń:

- przysiady
- skip A,B,C a w miejscu
- wypad nogi w przód + pogłębienie
- pajacyki
- skrętoskłony
- podskoki na skakance
- bieg bokserki



Ćwiczenia przy muzyce - fitness

Muzyka sama w sobie wprowadza miłą atmosferę. Lekcja może składać się z samych kroków fitness, można również stworzyć układ taneczny . W drugiej części można wprowadzić natomiast trening ogólnorozwojowy z użyciem łatwo dostępnych przyrządów znajdujących się na co dzień w domu (miotła , plastikowa butelka , kawałek sznurka itp.)

Podstawowe kroki fitness uczniowie wykonują na podstawie przesłanych przez nauczyciela krótkich filmików lub sami znajdują w internecie.



Lekcja z wykorzystaniem prostych przyrządów

SKAKANKA Uczniowie wykonują skoki przez skakankę różnymi stylami „lajkonik”, „żabka”, prawa noga, lewa noga, „krzyżak” lub ćwiczenia kształtujące.

HULA HOP Kręcenie obręczą hula hop na biodrach, kolanach, dłoniach, rękach, szyi oraz wykonywanie ćwiczeń kształtujących.

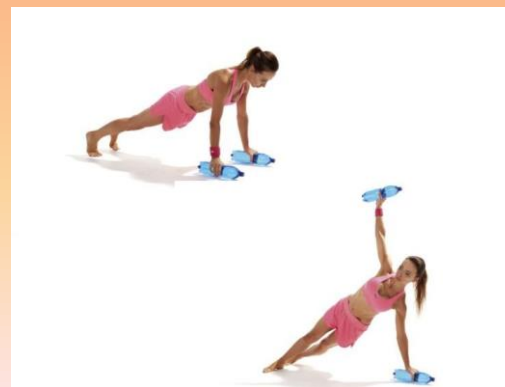
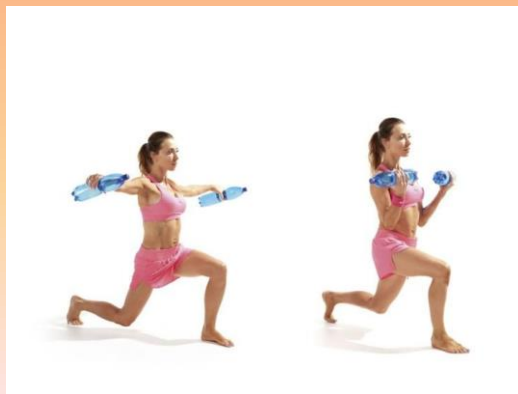
KIJ Zamiast szkolnych lasek gimnastycznych uczniowie wykonują ćwiczenia z kijem od szczotki



PIŁKA Uczniowie mogą wykonywać ćwiczenia z piłką podczas rozgrzewki – ćwiczenia kształtujące, jak również wykonać proste ćwiczenia z piłką – rzuty oraz chwytów siatkarskie nad sobą lub odbicie piłki oburącz sposobem górnym nad sobą. W szkole ponadpodstawowej mamy do czynienia z poważnymi i odpowiedzialnymi dziećmi.

BALONY Uczniowie zastępują szkolną piłkę balonami. Można z nimi ćwiczyć bezpiecznie np. odbicia siatkarskie – również o ścianę, wykonywać rzuty oraz chwytów, żonglerki, czy też kopnięcia

BUTELKI Z WODĄ Uczniowie zastępują ciężarki małymi butelkami z wodą i wykonują ćwiczenia mięśni ramion, które dzięki nim są jeszcze lepiej wzmocnione.



KRZESŁO Ćwiczenia w różnych pozycjach i na różne partie ciała ,
szczególnie ćwiczenia siłowe .

KOC Ćwiczenia stóp, np. poprzez zwijanie stopami koca,
przechodzenie po kocu zwiniętym w rulon oraz przykładowe
ćwiczenia mięśni ramion – ślizgi na kocu itp.

KSIĄŻKA Utrzymywanie równowagi i prostej sylwetki poprzez
noszenie książki na głowie. Wykonywanie ćwiczeń
ogólnorozwojowych z książką zastępując ciężarek. Książka może
również wspaniale zastępować stepper.



GAZETA jednym z przykładów zajęć z gazetą może być kula stworzona z gazety, która zastępuje piłkę. Uczniowie mogą ćwiczyć rzuty, chwyt, strzały i podania. Kulę z gazety można wykorzystać urozmaicając trening ogólnorozwojowy. Gazetę można wykorzystać podczas ćwiczeń stóp – przedzieranie gazety stopami, zwijanie jej palcami i przenoszenie jej w różne miejsca.

WORECZEK JEDNORAZOWY Woreczek jednorazowy można wykorzystać do ćwiczeń oddechowych, m.in. do dmuchania w woreczek, tak aby nie spadł na podłogę. Ćwiczenia stóp – chwyt woreczka, przenoszenie go i podrzuty. Podrzuty i chwyt rękoma.

TRENING Z DOMOWYMI ARTYKUŁAMI Do treningu ogólnorozwojowego uczniowie wprowadzają dodatkowe elementy występujące w gospodarstwie domowym, np. ręcznik, papier toaletowy, butelki z wodą, mąka, itd.



SPORTOWY ALFABET

Sportowy Alfabet to przede wszystkim wspaniała zabawa oraz ciekawa forma wykonywania ćwiczeń...nie tylko podczas rozgrzewki. Plansza zawiera ćwiczenia, które są przypisane do każdej litery alfabetu. Liczbę powtórzeń lub czas trwania każdego ćwiczenia wyznacza prowadzący.



Sport , znany sportowiec, osobowość sportowa

Każdy z nas zna grę w Państwa – Miasta. Uczniowie grają ze sobą lub przesyłają odpowiedzi nauczycielowi na zadane litery. Uczniowie muszą wykazać się wiedzą. Jeśli natomiast czegoś nie wiedzą, mogą poszukać informacji w Internecie. Z pewnością coś zapamiętają.

Proponowane kategorie:

- sport/dyscyplina
- sportowiec
- nazwa drużyny
- sportowe rzeczy/akcesoria/przedmioty/przybory/przyrządy
- polski medalista olimpijski
- zagraniczny medalista olimpijski



Choroby cywilizacyjne

Uczniowie zdobywają wiedzę na temat chorób cywilizacyjnych. Dowiadują się jakie są przyczyny takich chorób, jak przebiegają, jak im zapobiegać, jak leczyć, gdzie lub do kogo można zwrócić się o pomoc.

Przykładowe tematy:

- alkoholizm
- narkomania
- otyłość i nadwaga
- anoreksja
- bulimia
- depresja
- choroby układu krążenia
- nowotwory
- cukrzyca



SYLWETKI SPORTOWCÓW LUB ZNANYCH TRENERÓW

Nauczyciel sam może przedstawić sylwetki znanych postaci ze świata sportu lub zadać uczniom pracę, tak aby sami poszukali wiadomości na temat,

np. ulubionego sportowca , sylwetki polskich sportowców z dawnych lat , sylwetki polskich współczesnych sportowców
sylwetki polskich trenerów , sylwetki zagranicznych sportowców z dawnych lat, sylwetki zagranicznych współczesnych sportowców ,
sylwetki zagranicznych trenerów , itp



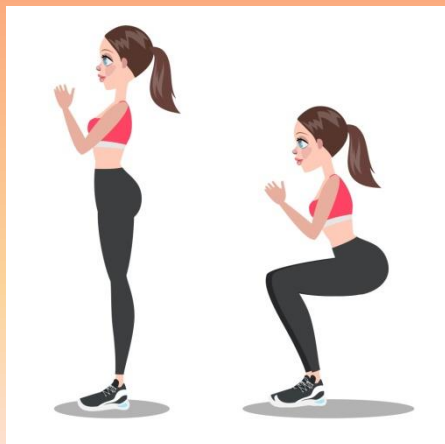
TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Test Ruffiera

Ocena wydolność fizyczną. Uczeń mierzy sobie tętno spoczynkowe. Następnie wykonuje 30 przysiadów w ciągu 1 minuty.

Uczeń po wykonanym zadaniu ponownie mierzy swoje tętno:

- bezpośrednio po wysiłku
- po minucie odpoczynku



Wszystkie dane należy wprowadzić do wzoru: gdzie:

- **IR – wskaźnik Ruffiera,**
- **P – tętno spoczynkowe,**
- **P1 – tętno bezpośrednio po wysiłku,**
- **P2 – tętno po 1 minucie wypoczynku.**

$$\mathbf{IR = (P+P1+P2) - 200 / 10}$$

Wyniki:

- **0,0 – bardzo dobra wydolność,**
- **0,1–5,0 – dobra wydolność,**
- **5,1–10 – dostateczna wydolność,**
- **powyżej 10 – niewystarczająca wydolność.**

Indeks Zuchory

Może się zdarzyć ,że uczeń ma problemy z wykonaniem jakiejś próby – po prostu ją pomijamy.

W Indeksie wyróżniamy następujące próby:

- próba szybkości
- próba skoczności
- próba siły ramion
- próba gibkości
- próba wytrzymałości
- próba siły mięśni brzucha

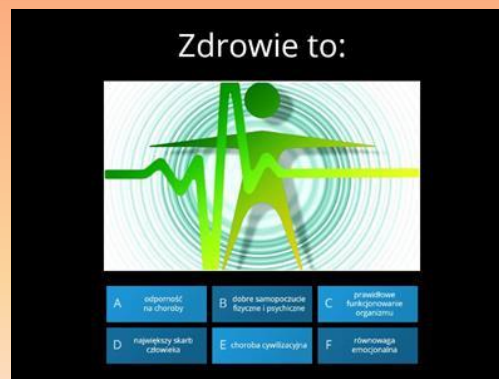


Pamiętajmy ,że uczniowie lubią testy – bardzo lubią sprawdzać swoje wyniki i często dążą do osiągnięcia lepszych w kolejnych próbach – dajmy im na to szansę.

Strona internetowa Wordwall.net

Świetna forma zabawy z uczniami :

- Wiele zabaw,
- koła fortuny ,
- zgadywanki ,
- gry ,
- sprawdzenie swoich umiejętności z zakresu wiedzy sportowej
- Możliwość stworzenia własnej zabawy , testu

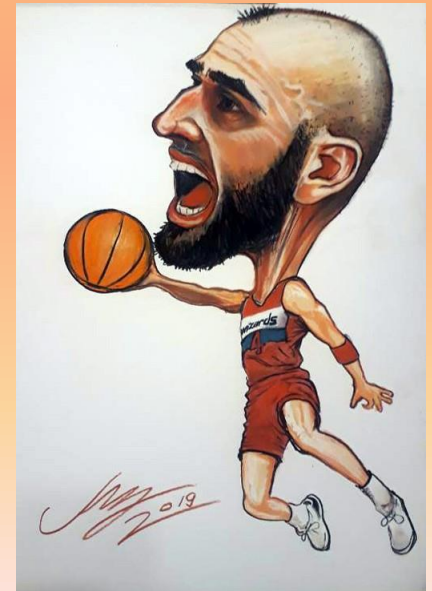


PLAKAT/RYSUNEK/KARYKATURA

Uczniowie wykonują

- plakat/rysunek związaną z wychowaniem fizycznym, rekreacją, sportem, zdrowiem.
- karykaturę znanego sportowca

Jest to fajna forma na niezłą zabawę , a do tego możliwość oceny pracy .Pamiętajmy jednak by nie oceniać zbyt surowo , ponieważ nie każdy ma talent plastyczny , liczy się dobra zabawa, chęci, pomysłowość, innowacyjność.



PYTANIA- lekcja wf w formie Quizu

Nauczyciel zadaje uczniom pytania związane ze sportem. Uczniowie odpowiadają na te pytania , formułę zadawania wymyśla nauczyciel (najlepiej jeśli pytania losują uczniowie)

Przykłady:

- Wymień 3 ćwiczenia rozgrzewkowe ?
- Czym zajmuje się libero w piłce siatkowej?
- Jakie znasz rzuty lekkoatletyczne?
- Jakie znasz symbole Igrzysk Olimpijskich?
- Wymień 5 reprezentantów Polski w Piłce Nożnej (aktualnych)?
- Wymień 3 tańce narodowe ?
- Jaką dyscyplinę uprawiał Jerzy Kulej ?
- W którym roku odbyły się pierwsze nowożytne Igrzyska Olimpijskie?



PIERWSZA POMOC

Nauczyciel przekazuje uczniom wiadomości na temat udzielania podstawowej pierwszej pomocy w razie urazów i wypadków. Uczniowie **wiedzą** jak wykonać resuscytację , **jak zachować** się przy innych mniej skomplikowanych urazach. **Znają** numery alarmowe.



KARTA AKTYWNOŚCI UCZNI

Uczniowie uzupełniają tabelkę np. swoich tygodniowych aktywności. Wpisują jaką aktywność wykonywali w danym dniu i w jakich godzinach. Ważne by nauczyciel precyzyjnie określił zasady funkcjonowania takiej karty , co uczeń tam może wpisywać. Można użyć innej nazwy INDEKS AKTYWNOŚCI UCZNI

Pamiętajmy ,że oprócz aktywności sportowej (biegi , skoki , ćwiczenia , jazda na rowerze itp.) są również aktywności prac domowych typu (odkurzanie , mycie okien,

kopanie w ogródku , robienie zakupów,

malowanie mieszkania)

Niech również te włączą

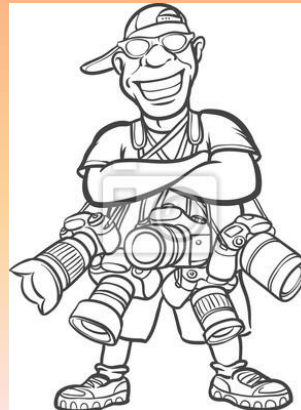
do swoich kart

aktywności .

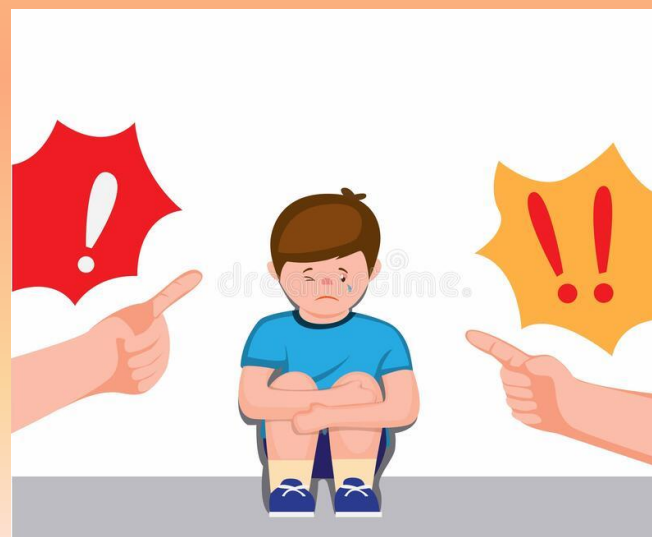


Dokumentowanie i monitorowanie aktywności uczniów

- Uczniowie przesyłają sprawozdanie nauczycielowi. Zapisują co im się najbardziej podobało w lekcji i co z niej zapamiętali.
- Uczniowie rozwiązują sportowe quizy, a wyniki przesyłają nauczycielowi.
- Uczniowie dokumentują swoją aktywność poprzez krótkie video.
- Uczniowie wykonują zdjęcia swoich aktywności.
- Znane aplikacje sportowe takie jak „Endomondo”, „Samsung Health - aplikacja monitorująca aktywność fizyczną” itp. Sprawdzają, monitorują i dokumentują naszą aktywność. Wystarczy wstawić wynik np. na grupę.



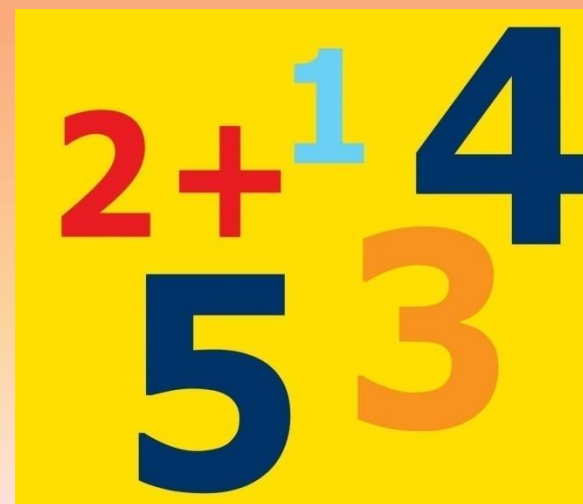
Ocenianie ucznia w pracy zdalnej



NAUCZYCIELU ZAPAMIĘTAJ!!! Nie ma idealnych przedmiotowych zasad oceniania. Przykładowy przedmiotowy system oceniania na zajęciach wf w czasach zdalnego nauczania powinien zawierać przykładowe informacje:

- Za pomocą jakiego komunikatora będą prowadzone zdalne lekcje wychowania fizycznego i za pomocą jakiego komunikatora będą przesyłane zadania dla ucznia (np. dziennik elektroniczny, poczta e-mail, Microsoft Teams lub inny sposób ustalony z nauczycielem).
- Sposób kontaktu nauczyciela z rodzicami (np. e- dziennik, itp.).
- W jaki sposób sprawdzane będą osiągnięcia edukacyjne uczniów (np. odpowiedź ustna – podczas lekcji on-line, karta pracy, zdjęcia, prezentacje, plakat, filmy, itp.).

- Czas na wykonanie zadania lekcji on-line.
- Obszary podlegające ocenie (np.: aktywność fizyczna - uczeń wykazuje kreatywność w doborze ćwiczeń, wykonuje diagnozę sprawności fizycznej i motorycznej).
- Kryteria przewidziane na oceny cząstkowe.
- Warunki brane pod uwagę przy ustaleniu oceny
- Formy dokumentacji pracy zdalnej
- oraz rozwiązań zadań przez ucznia
- (np. karta pracy, zdjęcia,
- prezentacje itp.).



PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ NA LEKCJI WF



Jak wygląda zdalny WF?



SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO: OBWÓD STACYJNY

TEMAT: Rozwój siły poszczególnych grup mięśniowych, kształtowanie ogólnej wytrzymałości na obwodzie stacyjnym z wykorzystaniem TIK.

UMIEJĘTNOŚCI: uczeń potrafi:

CELE GŁÓWNE:

- wykorzystać zasoby internetowe, wyszukać w celu doboru odpowiednich ćwiczeń,
- prawidłowo wykonać ćwiczenia,
- wykorzystać opanowane formy ruchu w aktywności rekreacyjno-sportowej

MOTORYCZNOŚĆ: uczeń kształtuje:

- siłę poszczególnych partii mięśniowych,
- koordynację ruchów.

WIADOMOŚCI: uczeń wie:

- jak prawidłowo wykonać ćwiczenia,
- jak dokonać wyboru odpowiedniej aplikacji oraz poziomu zaawansowania.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE: uczeń potrafi:

- zachować dyscyplinę podczas ćwiczeń,
- współdziałać w zespole,
- pokonać własne słabości.

PRZYBORY: telefony komórkowe z dostępem do Internetu,

CZĘŚĆ WSTĘPNA :

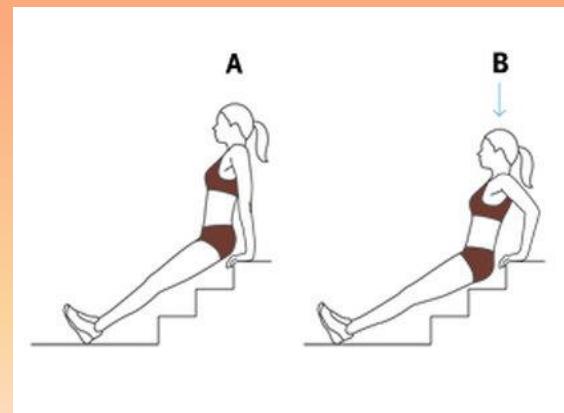
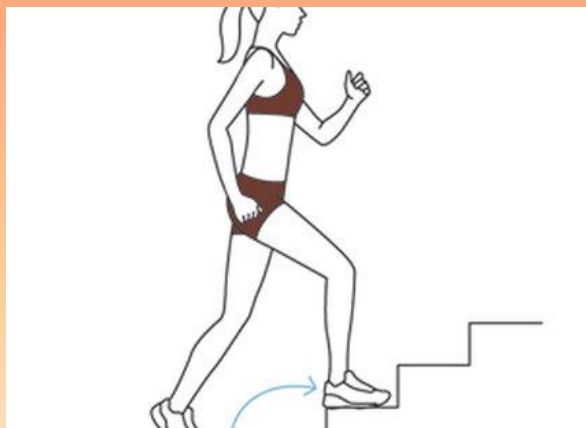
- Sprawdzenie obecności.
- Zapoznanie uczniów z tematyką i przebiegiem zajęć.
- Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące do realizacji zaplanowanych zajęć.
- Zabawy bieżne, ćwiczenia kształtujące mięśnie szyi, ramion, klatki piersiowej, bioder, brzucha, nóg, w podskokach, równoważne.
- Można również użyć aplikacji „Rozgrzewka Ćwiczenia” - link do pobrania
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.veevapps.warmup&hl=pl> W tej sytuacji każdy uczeń wykonuje rozgrzewkę w swoim tempie korzystając z aplikacji, dobierając indywidualnie ćwiczenia.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

- Uczniowie w domu szukają odpowiedniej aplikacji, może to być np.
 - „Atlas ćwiczeń KFD.PL”.
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.maciejkozlowski.kfdpl&hl=pl>
 - „Ćwiczenia w domu dla mężczyzn – kulturystyka”
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkoutathome.musclebuilding&hl=pl>
 - Wykonują po kolei (klatka piersiowa i barki, plecy, brzuch, nogi).
- Planują i organizują wspólnie obwód stacyjny, uzgadniają poziom zaawansowania, przygotowują poszczególne stacje (ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe powinny się przeplatać)

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Uspokojenie organizmu. Czynności organizacyjno-wychowawcze związane z zakończeniem lekcji. Omówienie błędów popełnionych podczas ćwiczeń, wyrażenie opinii na temat zajęć – co podobało się najbardziej, co sprawiło największą trudność? Propozycje, pomysły na kolejną lekcję, ewentualnie zadanie domowe, np. wykorzystując poznaną aplikację, opracować obwód ćwiczebny z użyciem domowego sprzętu: butelki, krzesło, schody, obciążony plecak.



PRAKTYCZNE WYKORZYSTANIE APLIKACJI SPORTOWYCH

Przykłady konkretnych zadań wspomagających realizację celów wychowania fizycznego z wykorzystaniem dostępnych aplikacji:

- Wykorzystując aplikację „Endomondo”, zaplanuj trasę starając się przebiec po wyznaczonych przez siebie miejscach, tak by droga zapisana w aplikacji stworzyła określony obraz; figurę geometryczną, liczbę, literę.
- Wykorzystując aplikację „Heartbeat” do mierzenia częstości skurczów serca przed oraz po wysiłku (bieganie, gry zespołowe), zbadaj tętno podczas lekcji wychowania fizycznego, po czym przeanalizuj wyniki.
- Poszukaj i przetestuj 10 aplikacji dla aktywnych i wybierz trzy najlepsze wypisując ich plusy i minusy („Endomondo”, „Runkeeper”, „Adidas miCoach”, „Nike+ GPS”, „My Tracks”, „Sports TrackerStrava”, „Cycling”, „Workout Trainer”, „Minutes Abs Workout”, „Calorie Counter”).

Przykłady dobrych praktyk – kształtujące pozytywne nawyki

- Zaplanuj trening dla kolegi za pomocą wybranej aplikacji, a następnie wspólnie go przeprowadźcie online z telefonem.
- Policz liczbę kroków wykonywanych przez Ciebie podczas gry w piłkę ręczną, w piłkę nożną, w piłkę koszykową oraz w piłkę siatkową. Zauważ, gdzie wystąpiła największa intensywność (uwzględnij pozycję, na której grałeś). Dodatkowo! Sprawdź liczbę spalonych kalorii podczas każdej z tych aktywności(specjalne funkcje w aplikacjach)
- Wyznacz swój własny cel (liczba kroków), do którego będziesz dążyć w kolejnym tygodniu, miesiącu , semestrze.
- Znajdź aplikację, która będzie Twoim dzienniczkiem kalorii. Aplikację, która usprawni zapisywanie i monitorowanie posiłków, które spożywasz w ciągu dnia (monitorowanie posiłków przez tydzień) (7 dni). Następnie zastanów się, w jaki sposób zmienisz swoje złe nawyki żywieniowe

- Przez miesiąc kontroluj swoje postępy, wykorzystując wybraną aplikację zainstalowaną na telefonie pozwalającą na rejestrowanie Twojej aktywności.
- Przy użyciu telefonu komórkowego nagraj krótki filmik dotyczący ulubionego sposobu spędzania wolnego czasu (ulubiona dyscyplina, zabawa, ćwiczenie).
- Używając krokomierzy, stwórz ranking uczniów (klas w szkole), które przeszły najwięcej kilometrów w danym miesiącu.
- Przeprowadź monitoring liczby spalonych kalorii w ciągu dnia (na opaskach czy innych urządzeniach), oblicz średnią liczbę przyjmowanych kalorii w ciągu dnia (z podziałem na posiłki), sprawdź bilans kaloryczny, wyciągnij wnioski.
- Wybierz jakiś filmik w Internecie z konkretnym ćwiczeniem i przeanalizuj go pod kątem poziomu trudności, etapów nauki danego ćwiczenia, zyskania wiedzy o mięśniach biorących udział w tym ćwiczeniu, zaplanuj ścieżkę jego nauki, tak by w końcowym efekcie potrafić je wykonać.

- Wykonaj projekt edukacyjny pt. „Uczymy innych - jesteśmy dla innych”, podczas którego wykorzystując dostępne nowoczesne technologie poprowadź zajęcia dla młodszego rodzeństwa czy też rodziców .
- Wykonaj prezentację multimedialną, dotyczącą różnych interpretacji analizowanych przepisów, która omówiona zostanie podczas lekcji WF

UCZEŃ UMIE WSKAZAĆ KORZYŚCI PŁYNAĆCE Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

10

KORZYŚCI PŁYNĄCYCH Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



POLUB MÓJ PROFIL
i bądź na bieżąco!

www.facebook.com/WitkiWitek/



Utrzymanie dobrej
kondycji fizycznej



Profilaktyka
chorób **serca**



Zmniejszenie
cholesterolu



Profilaktyka
nadciśnienia



Profilaktyka
otyłości



Wzmocnienie
kości

Wzmocnienie
mięśni

Zmniejszenie ryzyka
zachorowań na **raka**

Dobre
samopoczucie

Wzrost
odporności



FITCHALLENGE MIĘDZYKLASOWY –zdrowa rywalizacja

Nauczyciel przygotowuje regulamin i prezentację prawidłowo wykonanych ćwiczeń, którą umieszcza na profilu Facebookowym szkoły. Każda klasa wybiera swoich przedstawicieli, w reprezentacji ma być jednakowa liczba chłopców i dziewcząt. Zawodnik może wziąć udział tylko w jednym wyzwaniu (tak, aby jedna sprawna osoba nie wygrała wszystkich konkurencji). W trakcie wykonania wyzwania nagrywany jest filmik, na którym widać zawodnika wykonującego zadanie oraz telefon z uruchomianą aplikacją mierzącą czas, na Google play jest sporo takich aplikacji np. Zegar ćwiczeń

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hybrid.intervaltimer&hl=p>

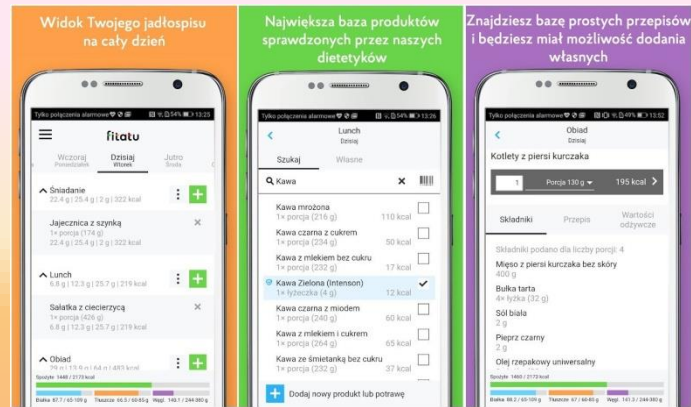
Przykłady konkurencji:

- najdłużej wykonana deska (plank),
- najwięcej wykonanych brzusków,
- najwięcej wykonanych przysiadów,
- najwięcej wykonanych pompek,
- najwięcej wykonanych obrotów hula hop,
- najwięcej wykonanych w czasie 1 minuty skoków przez skakankę,
- najwięcej wykonanych odbić piłeczki ping pongowej w czasie 1-2 minut,
- najwięcej wykonanych odbić piłki głową,
- najwięcej wykonanych odbić piłki nogą itp.

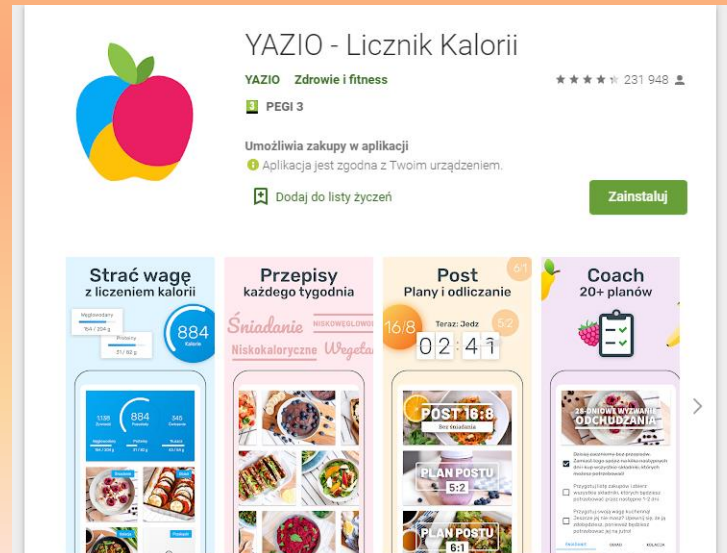


APLIKACJE W EDUKACJI ZDROWOTNEJ

•FITATU – licznik kalorii



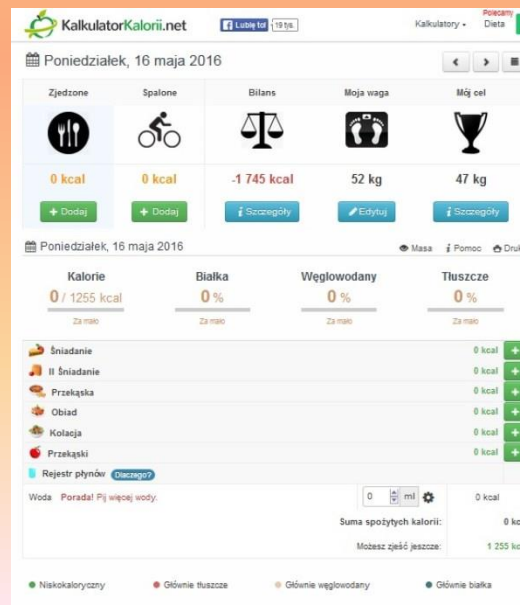
•YAZIO – zarządzamy codzienną dietą



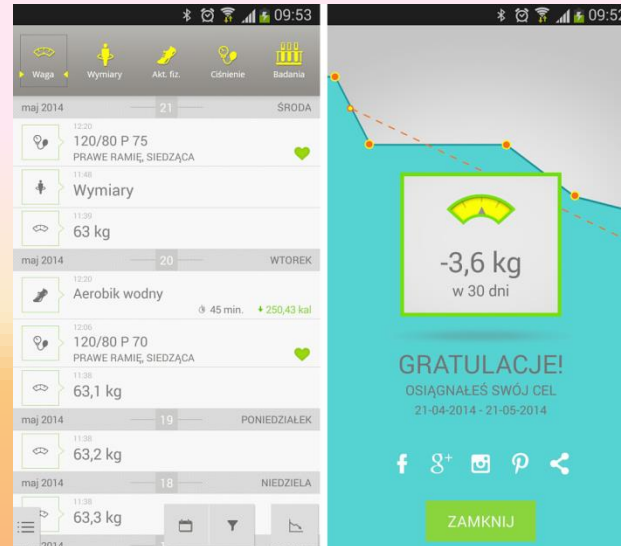
•KALKULATOR BMI –wskaźnik masy ciała



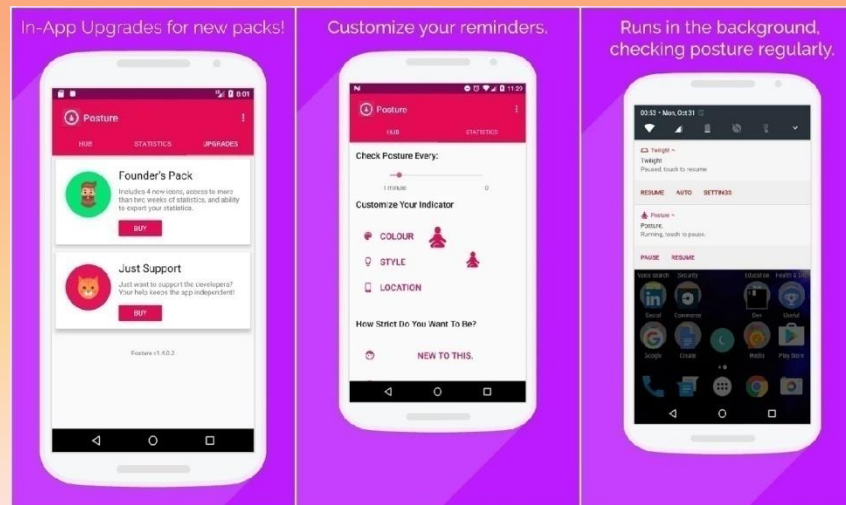
•KALKULATOR KALORII – aplikacja fitness , pomaga spalać kalorie



POMIARY CIAŁA – aplikacja przydatna do analizy diety lub programu ćwiczeń



PERFEKCYJNA POSTURA –dzięki tej aplikacji można zapewnić sobie idealną postawę (perfect posture)

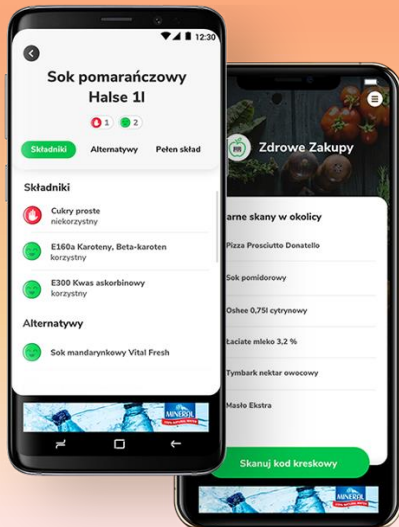


Dziennik żywności – dzięki tej aplikacji wiemy co jemy

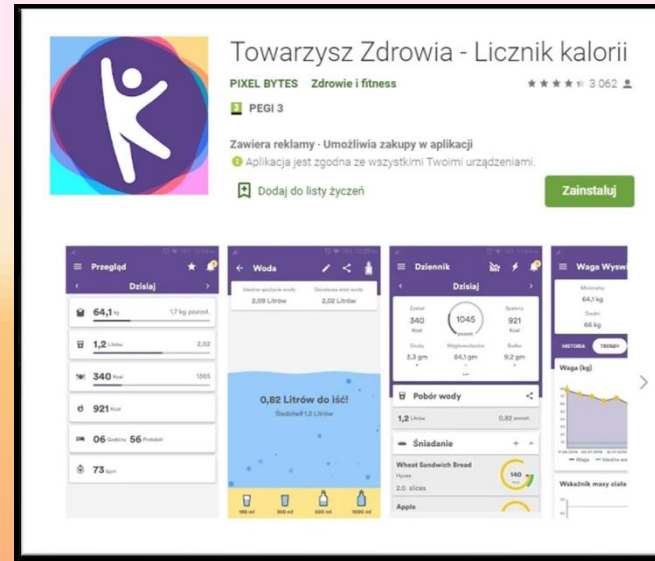
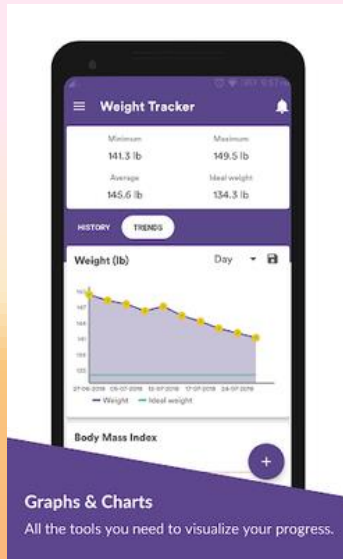
| Dzisiaj | | | | | |
|-----------------------------------|--------|--------|-----|------|--|
| Tłuszcz | Węgiel | Białko | GDA | Kcal | |
| 13,99 | 183,29 | 29,38 | 48% | 965 | |
| + Lunch | | | | 188 | |
| 2,03 | 42,28 | 4,45 | 9% | | |
| Owsianka | | | | 12 | |
| 20 gram | | | | | |
| 0,20 | 2,17 | 0,52 | 1% | | |
| Mleko z 2% Tłuszczu | | | | 26 | |
| 50 ml | | | | | |
| 1,02 | 2,41 | 1,70 | 1% | | |
| Banan | | | | 105 | |
| 1 średni (18 cm - 20 cm długości) | | | | | |
| 0,39 | 26,95 | 1,29 | 5% | | |
| Truskawki | | | | 45 | |
| 20 małe (2,5 cm średnicy) | | | | | |
| 0,42 | 10,75 | 0,94 | 2% | | |

| DZIENNIK ĆWICZEŃ | |
|----------------------------|------|
| Liczba spalonych kalorii | |
| + Ćwiczenie | 439 |
| 1 godzina i 20 minut | |
| Spacer | 120 |
| 40 minut | |
| Stepper | 239 |
| 30 minut | |
| Przysiady | 80 |
| 10 minut | |
| Pokaż mniej | |
| Sianie/Odpoczywanie | 1357 |
| 22 godzin i 40 minut | |

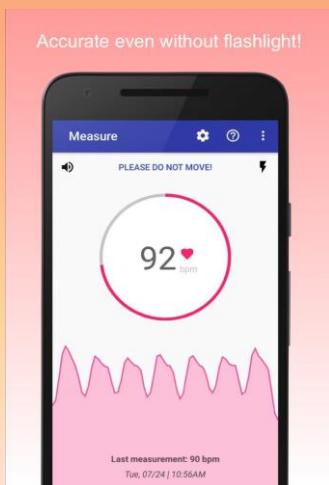
ŁATWE ZDROWE PRZEPISY – to aplikacja , książka kucharska ze zdrowymi przepisami



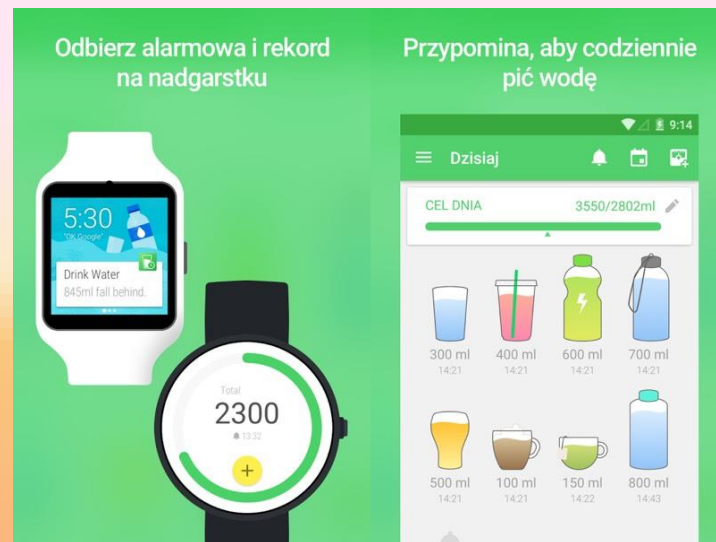
TOWARZYSZ ZDROWIA – to aplikacja związana z monitorowaniem stanu zdrowia



MONITOR PRACY SERCA – za pomocą tej aplikacji łatwo śledzimy i rejestrujemy swoje tętno



PIJ WODĘ – aplikacja przypominająca o odpowiednim nawodnieniu



ZDROWE ZAKUPY – dowiadujemy się po zeskanowaniu kodu jakie jemy składniki



PODSUMOWANIE

- **Korzystaj z zasobów w sieci – zawsze coś dla swoich lekcji znajdziesz**
- **Staraj się łączyć z uczniem jak najczęściej , to dopinguje go do pracy**
- **Pamiętaj , dobierając ćwiczenia najważniejsze jest BHP – uczeń musi wiedzieć ,że wykonując je nic mu się nie stanie.**
- **Urozmaicaj zajęcia , wtedy będą one chętnie wykonywane przez uczniów**
- **Nie martw się jak coś nie wyjdzie – następnym razem będzie lepiej**

DZIĘKUJĘ I DO ZOBACZENIA W SZKOLE



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSefaY6vSmVerdC14jm34mRpFiwNNVjw1HSnKdX9tPxez-ilrA/viewform>