



DLACZEGO WARTO UPRAWIAĆ SPORT?

JOANNA
GAŁUSZKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania biologii w szkole ponadpodstawowej do liceum i technikum – poziom podstawowy

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty.

WARSZAWA 2019



Redakcja merytoryczna – Agnieszka Jaworska
Recenzja merytoryczna – dr Alina Stankiewicz
dr Anna Pietryczuk
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta - Editio

Projekt graficzny i projekt okładki - Editio

Skład i redakcja techniczna - Editio

Warszawa 2019
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Temat lekcji:

Dlaczego warto uprawiać sport?

Cel ogólny:

Przekonanie o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na stan zdrowia człowieka.

Cele szczegółowe:

Wiadomości: uczeń definiuje pojęcia: wypoczynek czynny, wypoczynek bierny, aktywność fizyczna, trening, doping, sport wyczynowy, wymienia rodzaje dopingu, wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami dynamicznymi a izometrycznymi, wyjaśnia rolę ćwiczeń fizycznych w profilaktyce chorób układu ruchu, krwionośnego i oddechowego.

Umiejętności: uczeń uzasadnia konieczność wyboru odpoczynku czynnego od biernego, udowadnia wpływ codziennego 20-minutowego szybkiego marszu lub innej formy aktywnej na podnoszenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu, uczeń ze SPE ocenia znaczenie aktywności fizycznej dla stanu swojego zdrowia, proponuje opracowanie dekalogu zdrowia dla młodego człowieka.

Postawy: przekonanie ucznia ze SPE o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na stan zdrowia człowieka, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, nieakceptowanie stosowania dopingu wśród sportowców celem osiągnięcia lepszych wyników podczas rywalizacji sportowej, wyszukiwanie i porządkowanie informacji z różnych źródeł, promowanie prozdrowotnego stylu życia.

Metody/Techniki pracy:

burza mózgów, debata dydaktyczna, mapa mentalna, pogadanka, drzewo decyzyjne, eksperyment na sobie.

Formy pracy:

indywidualna i grupowa.

Środki dydaktyczne:

podręcznik, atlas anatomiczny człowieka, rzutnik multimedialny, komputer lub tablica interaktywna Internet – animacje multimedialne przedstawiające starożytne igrzyska olimpijskie, literatura z dziedziny „Anatomia i fizjologia człowieka”, stoper lub inny miernik sekundowy czasu.

Opis przebiegu lekcji:

Faza wprowadzająca – 10 minut. Sprawdzenie wiedzy z układu ruchu człowieka.

Pogadanka wstępna na temat różnych dyscyplin sportowych, przedstawienie sylwetek wybitnych sportowców z naszego kraju i zagranicznych oraz ich osiągnięć sportowych. Zapisanie tematu lekcji i podanie celu ogólnego.

Faza realizacyjna – 30 minut. Nauczyciel prezentuje animację multimedialną o starożytnych igrzyskach olimpijskich, a po jej obejrzeniu inicjuje debatę dydaktyczną o znaczeniu dawnych igrzysk greckich i rzymskich. Następnie uczniowie przedstawiają cele dzisiejszych olimpiad sportowych w świetle współczesnych czasów. Nauczyciel proponuje burzę mózgów pod hasłem: „Czy warto uprawiać sport?”, następnie ukierunkowuje na to samo zagadnienie, ale z innej strony, a mianowicie „Czy należy uprawiać sport?”, a na zakończenie burzy mózgów: „Kiedy nie powinno się uprawiać sportu?” Wykonanie mapy mentalnej z podziałem na trzy grupy. Uczniowie wskazują zarówno pozytywne, jak i negatywne strony uprawiania sportu, i dochodzą do wspólnego wniosku, że jednak warto uprawiać sport, niekoniecznie w formie wyczynowej, ale rekreacyjnej i zdrowotnej. Podział klasy na kilka mniejszych grup. W każdej grupie powinni znaleźć się uczniowie lubiący uprawiać na co dzień sport, kibice to uczniowie ze SPE, którzy będą pełnić rolę dopingujących, kolejni odmierzają i pilnują czas zadania, następni zapisują wynik czasowy wykonywanego eksperymentu. Uczniowie wyznaczeni do zadania wysiłkowego polegającego na wykonaniu przysiadów (lub innego ćwiczenia sportowego) w przeciągu jednej minuty w pierwszej turze wykonują je w ciszy, zaś w drugiej turze z dopingiem ze strony uczniów ze SPE, także w ciągu minuty. Wyniki zostają zapisane i porównane dla obu tur eksperymentu we wszystkich grupach. Uczniowie formułują wniosek z przeprowadzonego eksperymentu, który dowodzi, że pozytywny doping ze strony osób obserwujących działa mobilizująco na osoby rywalizujące o lepszy wynik czasowy. Nauczyciel omawia problem niedozwolonego dopingowania w sporcie. W tym samym zestawie grupowym nauczyciel poleca uczniom zaprojektowanie metodą drzewka ambitnego celu zagadnienia: „Czy warto uprawiać sport?” z uwzględnieniem przeszkód, celów pośrednich, możliwych rozwiązań, skutków pozytywnych i negatywnych, decyzji ostatecznych. Zaprezentowanie prac poszczególnych grup na forum klasy i ocena pracy wszystkich uczniów.

Faza podsumowująca – 5 minut. Ewaluacja zajęć i komentarz uczniów dotyczący przebiegu pracy w zespołach podczas eksperymentu wysiłkowego i konstrukcji drzewka ambitnego celu, zastosowanie wspierającej oceny uczniów. Zadanie pracy domowej: „Zaproponuj dla swojego rówieśnika dekalog zdrowia”.

Komentarz metodyczny

Wybór ćwiczenia wysiłkowego zależeć będzie od uwarunkowań lokalowych szkoły i dostępności większej sali, ale również od możliwości sportowych uczniów (elementy interdyscyplinarne z dziedziny wychowania fizycznego). Uczniowie ze SPE pełnią w grupie rolę dopingujących obserwatorów eksperymentu i motywują ćwiczących uczniów do rywalizacji, wyzwalają pozytywne emocje podczas pomiaru

czasowego. Uczeń zdolny przeprowadza wywiad z uczestnikiem dowolnego klubu sportowego. Nauczyciel po zakończeniu eksperymentu dostrzega wysiłek każdego członka grupy. Ewaluacja lekcji z zastosowaniem karty ewaluacyjnej: dziś zrozumiałem, że...; na lekcji najbardziej podobało mi się...; chciałbym jeszcze, aby...