



PROJEKT
MONITOROWANIA
AKTYWNOŚCI ZDROWOTNEJ

ANNA
ROGACKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

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 – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

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>

Tytuł zajęć:

Projekt monitorowania aktywności zdrowotnej.

Klasa:

III liceum i III technikum

Czas trwania zajęć:

5 tygodni

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje metody monitorowania aktywności ukierunkowanej na zdrowie.
- **Poznawczy:** Uczeń wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii w celu monitorowania własnej aktywności, wskazuje i analizuje mierniki zdrowia, poznaje i tworzy metody treningowe, potrafi poszukiwać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia, wykazuje się kreatywnością w podejściu do opracowywania ćwiczeń, poznaje możliwości własnego organizmu (reakcję organizmu na wysiłek fizyczny), analizuje wyniki testów sprawności i BMI przy wykorzystaniu aplikacji, analizuje informacje na portalach internetowych.
- **Kształcący:** Uczeń doskonali umiejętności informatyczne, kształtuje wybrane elementy sprawności zdrowotnej: wytrzymałość, siłę, gibkość, rozwija motywację do ćwiczeń.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest świadomy pracy nad sobą w pokonywaniu trudności biernego stylu życia, planuje i organizuje trening dla rozwoju własnej sprawności zdrowotnej.

Metody:

metoda projektów, metaplan, eksperyment pedagogiczny, metoda treningu i uczenia się motorycznego, metoda kształcenia multimedialnego, ćwiczeniowa, problemowa.

Techniki:

„burza mózgów”, metoda „tarcza strzelecka”.

Formy pracy:

grupowa, zadaniowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

pulsometry, narzędzia, bo monitorowania aktywności, aplikacje na telefon: Trener, Endomondo, MapMyRide, Nike+GPS, RunKeeper, Sports Tracker, Workout Trainer, Zeopoxa Bieganie & Jogging, Daily Ab Workout, Flexibility Training & Stretching Exercise at Home, Stretching Routines, programy: np. MS PowerPoint, MS Excel.

Opis przebiegu zajęć:

Projekt edukacyjny nawiązuje do tematu: *Poznajemy własne możliwości w treningu zdrowotnym* i jest przeznaczony dla uczniów z możliwością włączenia osób wspierających i prowadzony pod kierunkiem nauczyciela. Na organizację projektu składają się:

1. Znalazienie uczniów chętnych do udziału w projekcie z uwzględnieniem inicjatywy uczniów.
2. Przedstawienie uczniom i rodzicom tematyki projektu w formie prezentacji multimedialnej.
3. Wprowadzenie na temat założeń projektu: monitorowanie aktywności zdrowotnej zgodnie z elementami treningu zdrowotnego na okres 5 tygodni:
 - 10 000 kroków dziennie w formie aktywności marszowo-biegowej (marsz z kijkami nordic walking, spacer z psem, marsz), aktywności lub ćwiczenia o niskiej intensywności, ćwiczenia do wolnej muzyki, gimnastyka, jazda na rowerze,
 - 3–4 razy w tygodniu podjęcie wysiłku o umiarkowanej intensywności (aerobik, jogging, marszobieg, pływanie, zumba, tenis, crossminton, gra w piłkę),
 - 2–3 razy w tygodniu wykonanie ćwiczeń siłowych (street workout, siłownia plenerowa), trening funkcjonalny, siłownia zewnętrzna, ćwiczenia z taśmami, piłkami, bosu) i gibkościowych (stretching, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia relaksujące).
4. Przedstawienie założeń projektu opartego na eksperymencie pedagogicznym: zaangażowanie uczniów do podejmowania działań kompleksowych wpływających na podejmowanie aktywności zdrowotnej z wykorzystaniem technologii informacyjnej.
5. Wybranie hasła przewodniego projektu wspólnie z uczniami – zrobienie spotu.
6. Przedstawienie metod i narzędzi badawczych (aplikacje aktywności, ankiety, karty aktywności, programy komputerowe do analizy wyników).
7. Zebranie dokumentacji (zgody, ankiety wstępne, karty aktywności, program aktywności, ankiety samozadowolenia z własnego zaangażowania w projekcie).
8. Przeprowadzenie testów – uczniowie przeprowadzają test samodzielnie na podstawie testu z lekcji o treningu zdrowotnym, zapisują wyniki przy wykorzystaniu telefonu lub komputera:
 - test marszu na 2 km – uczniowie mierzą tętno po wysiłku 5 i 20 sekund przez 15 sekund,
 - próba gibkości,
 - test skoku w dal z miejsca,
 - określenie wskaźnika BMI – uczniowie określają i wyliczają zgodnie z kalkulatorami internetowymi.
9. Rozdanie narzędzi badawczych: kart aktywności i przykładowego programu ćwiczeń.

10. Stworzenie motywacji do monitorowania aktywności ruchowej – nagranie spotu reklamującego trening zdrowotny. Włączenie rodziców chętnych uczniów.
11. Sprawdzenie na początku i na końcu każdego tygodnia dzienniczków aktywności.
12. Zakończenie projektu. Zebranie informacji od uczniów (karty aktywności, testy początkowe i na zakończenie) i podsumowanie indywidualne.
13. Analiza wyników wspólnie z uczniami.
14. Przygotowanie prezentacji na zakończenie projektu przez uczniów.
15. Przygotowanie informacji promującej podjęte działania.
16. Ewaluacja projektu – nauczyciel i uczniowie odpowiadają na pytania: *Czy udało się osiągnąć założone cele projektu? Czego nauczyliśmy się, realizując projekt?*
17. Nauczyciel wraz z uczniami metodą „tarczy strzeleckiej” podsumowuje zdolność do planowania i realizacji zamierzonych celów z udziału w projekcie.

Komentarz metodyczny

Lekcja edukacji zdrowotnej, sprawności i aktywności fizycznej. Korelacja z biologią, fizyką i informatyką. Rozwijanie odpowiedzialności w dążeniu do celu. W przypadku uczniów ze SPE oceniamy zaangażowanie i systematyczność uczestnictwa.