

Scenariusz zajęć z wychowania fizycznego z wykorzystaniem tablicy interaktywnej

1. Etap edukacyjny i klasa: szkoła podstawowa - klasa V

2. Przedmiot: wychowanie fizyczne

3. Temat zajęć: Nowoczesne formy treningu – TABATA

4. Czas trwania zajęć: 45 min

5. Uzasadnienie wyboru tematu:

Podczas treningu tabata używane są wszystkie partie mięśni. Bardzo mocno pracują mięśnie brzucha, mięśnie nóg, mięśnie pleców i rąk. Ćwiczenia pozwolą wzmocnić mięśnie i dodają energii. Zajęcia są możliwe do przeprowadzenia w sali lekcyjnej przy odpowiednim zaangażowaniu i aktywności uczniów oraz zapewnieniu bezpieczeństwa.

6. Uzasadnienie zastosowania technologii:

Lekcja prowadzona z zastosowaniem tablicy interaktywnej. Uczniowie chętnie pracują przy tablicy multimedialnej interaktywnej, komputerze -lubią oglądać filmy na You Tube . W scenariuszu lekcji wykorzystano tablicę interaktywną, która umożliwia skuteczną komunikację z uczniami oraz zasoby internetowe – dla zobrazowania i utrwalenia treści. Uczniowie mogą dokonać samooceny wykonania ćwiczenia i otrzymać dokładną informację zwrotną od nauczyciela po obejrzeniu zdjęć lub filmu.

7. Cel ogólny zajęć:

1. Poznanie efektywności nowoczesnego treningu 2. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego przeprowadzania treningu o wysokiej intensywności 3. Poznanie aspektów zdrowego stylu życia.

8. Cele szczegółowe zajęć:

- Uczeń poprawia swoją wydolność tlenową i beztlenową
- Uczeń kształtuje koordynację słuchowo-ruchową.
- Uczeń poznaje zdrowotne walory treningu interwałowego
- Uczeń stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach
- Dowie się czym jest aktywność fizyczna i ruch dla człowieka i jakie ma znaczenie .

9. Metody i formy pracy:

Metody:

- słowna (pogadanka);

- pogładowa (pokaz)
- scisła - naśladowcza, zabawowa
- praktycznego działania (z wykorzystaniem TIK)

Formy pracy:

- indywidualna
- grupowa

10. Środki dydaktyczne:

Serwis Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=IE5kz9ObX0M>

<https://www.youtube.com/watch?v=sNsP22M7444>

<https://reshape.pl/tabata-zasady-efekty-i-przeciwwskazania>

<https://www.youtube.com/watch?v=6aR8q4QnVMM>

Larningaps.org <https://learningapps.org/12353805>

11. Przebieg zajęć:

Aktywność nr 1

Temat: Część wstępna - Wpływ ćwiczeń na zdrowie. Rozgrzewka.

Czas trwania: 20 min.

Opis aktywności:

Nauczyciel wita uczniów, sprawdza obecność, podaje cele i temat lekcji. Wyjaśnia zasady pracy na lekcji i jakich efektów pracy oczekuje. Zaprasza wszystkich uczniów do wspólnej pracy. Dyskusja na temat: Dlaczego należy ćwiczyć i ich wpływ na zdrowie. Oglądanie filmu pt „Co się dzieje, kiedy w ogóle nie ćwiczysz. Wykonanie ćwiczeń rozgrzewających.

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=IE5kz9ObX0M>

Ćwiczenia <https://www.youtube.com/watch?v=sNsP22M7444>

Aktywność nr 2

Temat: Część główna: Tabata - zasady treningu.

Czas trwania: 15 min

Opis aktywności:

Wprowadzenie teoretyczne

Zapoznanie uczniów z zasadami treningu TABATA - informacja nauczyciela.

a) Tabata - zasady treningu: Celem treningu Tabata jest poprawa zarówno wydolności, wytrzymałości i siły oraz stymulacja procesów metabolicznych, a co za tym idzie - przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej.

b) Tabata opiera się na 4 podstawowych zasadach: • trening trwa 4 minuty, • przez 20 sekund wykonujemy jak najwięcej powtórzeń danego ćwiczenia (np. pompek), • 10 sekund odpoczynku po każdym 20 sekundach treningu, • sesje ćwiczeń powtarzamy 8 razy.

c) jak ćwiczyć Tabata - krok po kroku: trening należy rozpocząć od 5-minutowej rozgrzewki, podczas której można wykonać np. pajacyki lub trucht, wybieramy ćwiczenie, np. pompki damskie, przysiady, wysoki w górę, brzuszki, włączamy stoper i pilnujemy

Zapoznanie z prezentacją: Tabata - zasady i największe zalety

<https://reshape.pl/tabata-zasady-efekty-i-przeciwwskazania>

PROPOZYCJA ĆWICZEŃ DO WYKONANIA

<https://www.youtube.com/watch?v=6aR8q4QnVMM> - uczniowie wykonują samodzielnie ćwiczenia wg . wyświetlanego filmu instruktażowego

Aktywność nr 3

Temat: Ruch jest ważny

Czas trwania: 10 min

Opis aktywności: Ruch jest ważny

Utrwalenie wiadomości na temat zdrowego i aktywnego stylu życia.

<https://learningapps.org/12353805>

Uczniowie odpowiadają na pytania.

Aktywność nr 4

Temat: Podsumowanie lekcji

Czas trwania:

Opis aktywności:

Część końcowa. Ewaluacja zajęć

- Podsumowanie w nawiązaniu do celów
- Zebranie informacji zwrotnej. Wypowiedzi ustne uczniów.