

Autor/autorka

Artur Sołtysiński

1. Etap edukacyjny i klasa

- szkoła ponadpodstawowa - liceum - klasa II

2. Przedmiot

- wychowanie fizyczne

3. Temat zajęć:

Kształtowanie siły z wykorzystaniem obwodu stacyjnego

4. Czas trwania zajęć

45 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

Temat realizowany w ramach podstawy programowej. Uczeń wzmacnia mięśnie posturalne odpowiadające za prawidłową postawę ciała, poznaje nowe ćwiczenia oraz korzyści jakie z nich płyną.

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

Dzięki TIK zajęcia stają się bardziej interesujące dla uczniów. Nowoczesne technologie powodują, że lekcje stają się ciekawsze, bardziej innowacyjne i różnorodne co wzmacnia motywację uczniów do podejmowania aktywności fizycznej oraz zachęca do korzystania z różnych źródeł informacji w celu ich rozwoju i pogłębiania wiedzy dotyczącej np. poprawności wykonywanych ćwiczeń.

7. Cel ogólny zajęć

Kształtowanie siły mięśniowej z wykorzystaniem obwodu stacyjnego

8. Cele szczegółowe zajęć

1. -psychomotoryka: kształtowanie siły mięśniowej
2. -umiejętności: uczeń wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne
3. -wiadomości: potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała, zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń, zna znaczenie prawidłowej rozgrzewki dostosowanej do tego typu ćwiczeń oraz potrafi nazwać grupy mięśniowe, które będą aktywowane podczas ćwiczeń

9. Metody i formy pracy

Metody: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła

Formy: podstawowe; rząd, szereg, luźna gromadka, stacyjna, indywidualna, grupowa, frontalna

10. Środki dydaktyczne

<https://www.kulturystyka.pl/atlas/>

<https://mauricz.com/makroskladniki-zywnieniowe-tluszcz/>

Przyrządy i przybory: ławeczki gimnastyczne, piłki lekarskie, maty do ćwiczeń, hantle

11. Wymagania w zakresie technologii

Smartfony z dostępem do internetu,, laptopy, tablica interaktywna,

12. Przebieg zajęć

Czynności wstępne i organizacyjne

Podanie tematu lekcji. Sprawdzenie listy obecności.

Aktywność nr 1

Temat:

Doświadczenie

Czas trwania

10min

Opis aktywności

Uczniowie poznali na poprzednich zajęciach podstawowe grupy mięśniowe oraz ich rolę w prawidłowej postawie ciała a także odpowiednie ćwiczenia wielostawowe mające na nie wpływ. Wszystko mieli przedstawione na tablicy interaktywnej.

Aktywność nr 2

Temat

Refleksja

Czas trwania

5min

Opis aktywności

Uczniowie wypowiadają się na temat ostatnich zajęć, zadają przygotowane pytania dotyczące ćwiczeń siłowych, przedstawiają korzyści z nich wynikające. Omawiają zasady prawidłowego odżywiania po skorzystaniu ze stron rekomendowanych przez nauczyciela.

Aktywność nr 3

Temat

Teoria-aktywność ucznia

Czas trwania

10min

Opis aktywności

Nauczyciel wymienia uczniom partię mięśniową, w 4 osobowych grupach po naradzie pokazują ćwiczenia.

Omawiają czemu akurat takie ćwiczenia proponują, oraz w jakiej kolejności można je wykonywać.

Wprowadzają zaproponowane ćwiczenia w formie obwodu stacyjnego.

Aktywność nr 4

Temat

Pragmatyzm - podsumowanie zajęć

Czas trwania

20min

Opis aktywności

Omawiają błędy na które zwrócił im nauczyciel podczas ćwiczeń. Wyjaśniają czemu akurat takie ćwiczenia wybrali. Dyskutują z nauczycielem na temat rodzajów treningu, kolejności w jakiej powinny być wykonywane ćwiczenia w obwodzie stacyjnym mającym na celu wzmocnienie siły mięśni

Podsumowanie lekcji

Nauczyciel dokonuje oceny postaw uczniów, pozytywnie ocenia ich udział w zajęciach.

13. Sposób ewaluacji zajęć

Omawiają błędy na które zwrócił im nauczyciel podczas ćwiczeń. Wyjaśniają czemu akurat takie ćwiczenia wybrali. Dyskutują z nauczycielem na temat rodzajów treningu, kolejności w jakiej powinny być wykonywane ćwiczenia w obwodzie stacyjnym mającym na celu wzmocnienie siły mięśni

14. Licencja

CC0 1.0 Universal - Przekazanie do Domeny Publicznej. [Przejdź do opisu licencji](#)

15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza

16. Materiały pomocnicze

17. Scenariusz dotyczy Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej: Nie

18. Forma prowadzenia zajęć: stacjonarna

