ODN SŁUPSK

JEDNOSTKA SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Droga Nauczycielko, Drogi Nauczycielu,

poniższy scenariusz przeznaczony jest do pracy zdalnej w szkole podstawowej i ponadpodstawowej. Stworzony został z zastosowaniem wyłącznie materiałów dostępnych w internecie. Wykorzystując poniższy scenariusz lekcji należy wcześniej uzyskać informację, czy uczniowie mają dostęp do internetu.

Scenariusz zajęć online z wychowania fizycznego

Temat zajęć: **Kształtowanie: siły i wytrzymałości poprzez ćwiczenia na własnym ciężarze ciała – TABATA**

(Temat ten może być realizowany zarówno w szkole podstawowej w klasach IV-VIII oraz szkole ponadpodstawowej. Należy tylko zwrócić baczną uwagę na odpowiedni dobór ćwiczeń i ich intensywność do grupy wiekowej z którą pracujemy.)

Cel zajęć: **Poprawa wydolności tlenowej i beztlenowej oraz szybkie pozbycie się tkanki tłuszczowej poprzez wykonywanie ćwiczeń wielostawowych i obejmujących jak najwięcej mięśni.**

(Przed zajęciami przesyłamy uczniom informację dotyczącą przygotowania się do lekcji wf - każdy uczeń powinien być w stroju sportowym i mieć ok. 2-3 m² wolnej przestrzeni i wodę)

1. Łączymy się z uczniami poprzez , Google Classroom, Microsoft Teems, Zoom lub inne narzędzie z którego korzysta szkoła.

(Linki do filmów instruktażowych :

- *Przenieś lekcje na Google Classroom – tutorial https://www.youtube.com/watch?v=uiuE0UtqB3w* (dostęp 1.06.2020)
- *Wprowadzenie do aplikacji Microsoft Teams https://www.youtube.com/watch?v=AFTuvIrwCNM* (dostęp 1.06.2020)
- *ZOOM-pierwsze kroki*

https://www.youtube.com/watch?v=sqQWppyLWuE) (dostęp 1.06.2020)

2. Przedstawiamy uczniom temat lekcji oraz czekające ich zadania. Przekazujemy uczniom następujące informacje:

a)Tabata - zasady treningu:

Celem treningu Tabata jest poprawa zarówno wydolności, wytrzymałości i siły oraz stymulacja procesów metabolicznych, a co za tym idzie - przyśpieszenie 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 każdych 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, wyskoki w górę, brzuszki, włączamy stoper i pilnujemy, aby wykonywać ćwiczenie przez 20 sekund, robimy 10-sekundową przerwę, powtarzamy ćwiczenia przez 4 minuty (w sumie ok. 8 powtórzeń).

(Pamiętaj, że trening Tabata jest intensywny, dlatego niektórzy uczniowie mogą mieć problem z wykonywaniem ćwiczeń. Zwracaj uwagę aby każdy ćwiczył w swoim tempie, a jeśli czuje się zbyt zmęczony niech przerwie ćwiczenie i odpocznie)

3. Zajęcia praktyczne zaczynamy od kilkuminutowej rozgrzewki. Rozgrzewkę prowadzimy sami lub możemy się posłużyć filmem z youtube np. Rozgrzewka (4 min.) - ćwiczenia na początek treningu w domu https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&t=24s (dostęp 1.06.2020)

Wspólnie z uczniami dobieramy 8 prostych ćwiczeń. Np.:

1. Ania – pajacyki
2. Krzyś- pompki
3. Adaś – przysiady
4. Zosia- brzuszki
5. Hania – wykroki
6. Janek- deska
7. Michałek- skip A
8. Olek- Padnij /powstań

(Zwracamy uwagę aby następujące po sobie ćwiczenia angażowały inną grupę mięśniową)

4. Następnie określamy z jaką częstotliwością będziemy ćwiczyć, np. 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku. Do treningu wykorzystujemy muzykę :Workout Music Source // TABATA Cycle 1/8 With Vocal Cues (Work: 20 Secs | Rest: 10 Secs)

   https://www.youtube.com/watch?v=NxqMXGN07Is&t=46s (dostęp 1.06.2020)

(w Internecie znajdą Państwo bardzo dużo muzyki do Tabaty , odpowiedni jej dobór i wyraźny podział na „pracę" i „odpoczynek" bardzo ułatwiają zajęcia)

Podczas 10 sekundowej przerwy przełączamy ćwiczących i motywujemy uczniów np. teraz ćwiczymy z Krzysiem, Krzyś jest Mistrzem w robieniu pompek, uwaga 3,2,1 Start, Wszyscy ćwiczą. ⋯.itp.

5. Po skończonych ćwiczeniach ćwiczących nagradzamy , pochwałą , „+", oceną w zależności od uznania.
6. Następnie przechodzimy do ćwiczeń rozluźniających po wysiłku. Ćwiczymy wspólnie z uczniami prezentując ćwiczenia lub wspieramy się filmem z youtube : Rozluźnienie (4 min.) - rozciąganie po treningu w domu

   https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI (dostęp 1.06.2020)

7. Podsumowujemy lekcje i zaangażowanie uczniów. Przesyłamy uczniom szczegółowe informacji na temat zajęć w formie linku:

   https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/odchudzanie/10211728/tabata-co-to-jest-i-na-czym-polega.html (dostęp 1.06.2020)

8. Zadajemy pracę domową: każdy z uczniów przygotowuję swoją TABATE. Opis treningu, wybrane ćwiczenia , kolejność ich wykonywania oraz intensywność przesyła do nauczyciela.
9. Przedstawiamy informacje dotyczącye kolejnych zajęć, dziękujemy za zajęcia, i żegnamy się uczniami.

Źródła:

1. Zdrowie.wprost.pl:https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/odchudzanie/10211728/tabata-co-to-jest-i-na-czym-polega.html (dostęp 1.06.2020)
2. CentrumSportowca.pl : Rozluźnienie (4 min.) - rozciąganie po treningu w domu https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI (dostęp 1.06.2020), Rozgrzewka (4 min.) Ćwiczenia na początek treningu w domu, https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&t=24s (dostęp 1.06.2020)

3. Workout Music Source Workout Music Source // TABATA Cycle 1/8 With Vocal Cues (Work: 20 Secs | Rest: 10 Secs) https://www.youtube.com/watch?v=NxqMXGN07Is&t=46s (dostęp 1.06.2020)

Opracował: Robert Kozłowicz , doradca metodyczny wychowania fizycznego w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku