**Konspekt zajęć z wychowania fizycznego z wykorzystaniem TIK**

**z komentarzem dla nauczycieli.**

**Temat lekcji: TABATA - intensywny trening metaboliczny**

**Prowadzący**: nauczyciel wychowania fizycznego.

**Miejsce ćwiczeń**: bezpieczna przestrzeń w domu, informacja podana przez nauczyciela o sposobie kontaktu online z uczniem, rodzaju ćwiczeń, filmów i testów online.

**Klasa:** uczniowie szkoły podstawowej i średniej (należy zwrócić uwagę na dobór ćwiczeń do wieku, zaawansowania grupy ćwiczebnej).

**Czas trwania**: 15 – 25 min., raz w tygodniu.

**Przybory**: butelka wody, można wykorzystać różne narzędzia i aplikacje do mierzenia aktywności fizycznej np.: krokomierz, smartwatch, smartband, Endomondo, MyFitnessPal lub inne.

**Metoda prowadzenia zajęć**: naśladowczo – ścisła i zadaniowo – ścisła, łączenie się z nauczycielem przez różne aplikacje (aplikacje i narzędzia zatwierdzone przez szkołę, e-dziennik, e-mail - informacja zwrotna od ucznia).

**Zadania główne:** poprawa wydolności tlenowej i beztlenowej oraz szybkie pozbycie się tkanki tłuszczowej poprzez wykonywanie ćwiczeń wielostawowych i obejmujących jak najwięcej mięśni, intensywny trening metaboliczny, doskonalenie ćwiczeń ogólnorozwojowych.

**Zadania szczegółowe:**

1**. Samokontrola:**

- uczeń organizuje sobie bezpieczne miejsce w domu do ćwiczeń w celu poprawnego wykonania zadań.

**2. Umiejętności:**

– uczeń potrafi zainstalować i wykorzystać mobilne aplikacje do podnoszenia swojej aktywności fizycznej

- uczeń potrafi wykonać zaproponowane ćwiczenia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w domu.

**3. Wiadomości:**

- uczeń zna i umie wykorzystać mobilne aplikacje

– uczeń wie co to samokontrola i samoocena

– zna podstawowe wiadomości z zakresu techniki wykonywania wymienionych ćwiczeń

– zna wpływ ćwiczeń fizycznych na ogólną sprawności organizmu

- zna terminologię i nazewnictwo wykonywanych ćwiczeń

– potrafi dobierać ćwiczenia kształtujące na określone partie mięśni.

**4. Motoryczność:**

- uczeń rozwija koordynację ruchową - kształtuje dokładność ruchową i estetykę wykonywanego ruchu.

**5. Samoocena:**

- uczeń dokonuje samooceny poprawności wykonywanych ćwiczeń.

**6. Cele dydaktyczne:**

- kształcący: przeciwdziałanie złym nawykom postawy, doskonalenie wybranych cech motoryki, poprawa sprawności ogólnej ucznia.

- poznawczy: poznanie nowych aplikacji np.: krokomierz, Endomondo i inne - poznanie nowych ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem przyborów nietypowych.

- wychowawczy: zrozumienie istoty wykonywania ćwiczeń i ich wpływ na dobrą postawę ciała, samodyscyplina i samokontrola, motywowanie ucznia do aktywności fizycznej podczas pracy zdalnej.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Część zajęć** | **Tok zajęć** | **Zadania i przebieg** | **Uwagi** |
| **I** | **Czynności**  **organizacyjne** | 1. Powitanie. 2. Sprawdzenie czy wszyscy uczniowie mają kontakt z nauczycielem. 3. Podanie celu lekcji.   **Ważne!**  **Treningu Tabata** nie należy powtarzać częściej niż 2-3 razy w tygodniu. Serii ćwiczeń nie wolno wykonywać na czczo oraz po posiłku. W związku z intensywnym wyczerpaniem organizmu, należy dbać o regularne uzupełnianie niedoboru wody w organizmie.  Należy podczas zajęć zwrócić szczególną uwagę na wszystkich uczniów, ponieważ trening jest wyczerpujący, jak sobie radzą podczas wykonywania ćwiczeń. | Przed przystąpieniem do zajęć z uczniami należy ustalić sposób komunikowania się z uczestnikami zajęć.  Wspólnie ustal zasady: godzinę spotkania, czas trwania, aplikację wspólną dla wszystkich, możliwości dostępu do Internetu czy sprzętu komputerowego.  Należy przypomnieć o zasadach przygotowania bezpiecznego miejsca do ćwiczeń, sposobu przekazania wiedzy i umiejętności oraz oceniania ucznia.  Proponuję, by ocena była za aktywność i wiedzę podczas zajęć a nie za osiągnięty wynik.  Podczas zajęć ustalcie, kto ma aplikacje np. krokomierz i kto z nich korzysta. Jeśli uczniowie nie posiadają żadnej aplikacji poleć, aby zmierzyli tętno początkowe i końcowe (w ten sposób można zmierzyć aktywność fizyczną i zaangażowanie w prowadzenie zajęć u ucznia). |
|  | **Rozgrzewka** | 1. Podanie linku do proponowanej rozgrzewki:   <https://www.youtube.com/watch?v=rx2FMlf8sGU>1)  - rozgrzewka z Ewą Chodakowską  lub  <https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&t=24s>2)  - ćwiczenia na początek treningu w domu   1. Lub przeprowadzenie rozgrzewki przez nauczyciela podczas wideo lekcji. | Nauczyciel przesyła uczniom link do w/w filmów lub wcześniej umieszcza linki do filmów instruktarzowych do np. e-dziennika, aby ułatwić uczniom szybszy dostęp. |
| **II** | **Część główna** | **Tabata** – celem treningu jest poprawa zarówno wydolności, wytrzymałości i siły oraz stymulacja procesów metabolicznych, a co za tym idzie - przyśpieszenie spalania tkanki tłuszczowej.  <https://www.youtube.com/watch?v=OFx1cicEn8U&t=202s>3) | Prowadzący przedstawia uczniom temat lekcji i czekające zadania. Nauczyciel wprowadza uczniów w sposób przeprowadzenia treningu.  Informację na ten temat można znaleźć na stronie:  Podczas wideo lekcji nauczyciel może zadać po kolei uczniom wymyślenie ćwiczenia na określoną partie mięśni (w klasach starszych).  Nauczyciel przesyła link do tematu lekcji.  Uczeń sam kontroluje intensywność ćwiczeń.  Zadanie to można ocenić z aktywności. |
| III | **Ćwiczenia uspokajające** | 1. Ćwiczenia rozluźniające po treningu   <https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>4)   1. Ćwiczenie uspokajające: „Ukłon Japoński” „Koci grzbiet” „Piórko - Płatki śniegu”, „Piłeczka pingpongowa”   <https://www.youtube.com/watch?v=mHBR12nnpSs>6)  - muzyka relaksacyjna | Zestaw ćwiczeń, które można wykorzystać podczas części końcowej zajęć: <https://wychowaniefizyczne.net/15-cwiczen-oddechowych-ktore-mozesz-wykorzystac-w-czesci-koncowej-lekcji-wychowania-fizycznego>5) |
| IV | Podsumowanie zajęć/czynności organizacyjne | 1. Podsumowanie zajęć. 2. Przedstawienie zadania do wykonania przez ucznia w domu: opracowanie planu treningu na cały tydzień (wybranie dni, w które uczeń będzie ćwiczył, zestaw ćwiczeń – trening główny, zestaw ćwiczeń uspokajających). 3. Ustalenie do kiedy uczeń ma odesłać do nauczyciela opracowanego planu treningu. Nauczyciel zatwierdza plan do wykonania przez ucznia i określa termin jego przeprowadzenia. | Przedstaw uczniom na czym polega opracowanie planu treningowego, aby zmotywować ich do codziennej aktywności (różne szablony można znaleźć na Internecie).  Uczniowie wspólnie z nauczycielem podsumowują zajęcia.  Omawiają sposób prowadzenia lekcji, podsumowują swoje zaangażowania w wykonywanie ćwiczeń (nauczyciel wystawia ocenę dla uczniów zaangażowanych w przeprowadzenie zajęć), podają wyniki aktywności fizycznej z wykorzystywanych aplikacji (tylko w celach analizy sprawdzenia aktywności, nie oceniamy za wynik).  Ewaluacja zajęć:  - ustal z uczniami:  co się udało, co należy poprawić a z czego zrezygnować. |

Źródła:

1). Rozgrzewka z Ewą Chodakowską

2). CentrumSportowca.pl - ćwiczenia na początek treningu w domu

3). Małgorzata Mączyńska – TABATA - intensywny trening metaboliczny

4). [CentrumSportowca.pl](https://www.youtube.com/channel/UCJa0K_b_X5ObuM6z-HVHnGw) - ćwiczenia rozluźniające po treningu

5). <https://wychowaniefizyczne.net/> - portal internetowy

# 6). <https://www.youtube.com/watch?v=mHBR12nnpSs> - muzyka, która przyciąga pozytywne myśli - myśli, refleksji i spokoju

7). [https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/odchudzanie/cwiczenia-odchudzajace/tabata-czterominutowy-trening-metaboliczny-zasady- treningu-tabaty-aa-K7rF-hdRp-e2PM.html](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/odchudzanie/cwiczenia-odchudzajace/tabata-czterominutowy-trening-metaboliczny-zasady-%20treningu-tabaty-aa-K7rF-hdRp-e2PM.html) – portal internetowy

Opracowała:

**Renata Polek** – doradca metodyczny MCDN Ośrodek w Tarnowie