

Autor/autorka

Magdalena Kocima

1. Etap edukacyjny i klasa

- szkoła ponadgimnazjalna - technikum - klasa IV

2. Przedmiot

- wychowanie fizyczne

3. Temat zajęć:

Próba wydolnościowa jako samoocena poziomu kondycji fizycznej

4. Czas trwania zajęć

45 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

Na kondycję fizyczną składają się : rozwój fizyczny, sprawność fizyczna oraz wydolność fizyczna. Całościowo jako zespół stanowią składnik zdrowia człowieka, a każde z nich osobno jest tego zdrowia miernikiem. Tworzą zasób, jaki każdy z nas w młodości rozwija w sobie i gromadzi, by w kolejnych latach życia podtrzymywać jego pokłady i wykorzystywać z pożytkiem we wszystkich dziedzinach życia. Badanie kondycji fizycznej pozwala ocenić poziom rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i wydolności roboczej organizmu.

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

Do samodzielnego monitoringu własnej wydolności fizycznej w warunkach pracy zdalnej on- line.

7. Cel ogólny zajęć

Ocena wydolności fizycznej na podstawie zmodyfikowanej metody Harvardzkiej (Harvard step up test)

8. Cele szczegółowe zajęć

1. Uczeń zna pojęcia : wydolność fizyczna, kondycja fizyczna, test wydolnościowy zmodyfikowanej metody Harvardzkiej
2. Uczeń potrafi wykonać zmodyfikowaną próbę testu Harvardzkiego, zapisać wyniki oraz określić wskaźnik wydolności, wykonać pomiar tętna
3. Uczeń rozumie potrzebę monitoringu własnej aktywności, na bazie której otrzymuje zasób - narzędzie miernicze do sprawdzania swojej pracy.

9. Metody i formy pracy>

Metody:

- Podające (wykład, opis, pogadanka)
- Eksponujące (pokaz z elementami przeżycia- ćwiczenia)
- Programowe (on line, komputer, telefon, tablet)

Formy:

- zdalna, frontalna

10. Środki dydaktyczne

stopień o wysokości 30 cm - dla dziewcząt

stopień o wysokości 40 cm - dla chłopców

stoper

metronom <https://www.musicca.com/pl/metronom>

Youtube [Film instruktażowy testu harwardzkiego](#)

11. Wymagania w zakresie technologii

konto Microsoft Teams

metronom online ustawiony na 120 uderzeń/minutę

smartfon, telefon ucznia

zegarek

12. Przebieg zajęć

Aktywność nr 1

Temat:

Pogadanka na temat kondycji fizycznej, wydolności oraz oraz powtórzenie wiadomości o pomiarze tętna

Czas trwania

10 min

Opis aktywności

1. Powitanie
2. Przedstawienie tematu lekcji oraz celów zajęć
3. Pogadanka: "Co to jest wydolność i dlaczego warto ją mierzyć?". "Jakie mamy sposoby na zmierzenie wydolności?"
4. Powtórzenie wiadomości o samodzielnym pomiarze tętna, prezentacja nauczyciela oraz przekazanie informacji gdzie można znaleźć informacje na temat pomiaru tętna. [Pomiar tętna - str. 94,95,96](#)
<http://www.kompasnazycie.pl/files/upload/Podrecznik%20Jestem%20FIT.pdf#page=89>

Aktywność nr 2

Temat

Rozgrzewka ogólnorozwojowa

Czas trwania

10 min

Opis aktywności

Rozgrzewka ma zadanie przygotować ciało do wysiłku. Nauczyciel prowadzi grupę przez wypowiedziane komendy oraz pokaz on-line.

- Trucht w miejscu -2 min
- Rozciąganie dynamiczne: krążenia ramion w przód, krążenia ramion w tył, krążenia bioder, wymachy nóg naprzemiennie raz lewa raz prawa noga, pajacyki, wykroki, półprzysiady, skip A, skip B - 6 min
- 2 ćwiczenia dowolne indywidualne - 2 min

Aktywność nr 3

Temat

Wykonanie zmodyfikowanego testu Harvardzkiego

Czas trwania

20 min

Opis aktywności

[Film instruktażowy](#) - omówienie filmu z uczniami (technika wykonania testu, najczęstsze błędy)

- metronom nastawia się na 120 uderzeń na minutę, - czas trwania pełnego ćwiczenia: - 4 minuty dla dziewcząt, - 5 minut dla chłopców.
- W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień w tempie 30 razy w ciągu 1 minuty.
- Nauczyciel pokazuje technikę wykonywania testu. Na hasło "raz" (pierwszy takt metronomu) badany stawia swą lewą stopę na stopniu, na hasło "dwa" (drugi takt metronomu) dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym, na hasło "trzy" (trzeci takt metronomu) stawia lewą stopę na podłodze, a na hasło "cztery" (czwarty takt metronomu) prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą. Czas trwania jednego cyklu wynosi 2 sekundy
- Każdy z uczestników testu otwiera metronom na telefonie, komputerze i ustawia na poleconą ilość uderzeń (120/min). Razem z nauczycielem wykonuje próbę wejścia i zejścia na stopień w odpowiednim czasie głośno przeliczając w celu oswojenia się z próbą
- Podejmuje próbę wykonania testu samodzielnie wsłuchując się w metronom
- Po upływie czasu trwania pełnego ćwiczenia badany siada na krześle, i wykonuje się pomiar częstości tętna przez 30 sekund, począwszy od 1 min po zakończeniu próby, następnie od 2 min oraz od 4 min (3 pomiary przez 30 s)

Aktywność nr 4

Temat

Wydolnościowy wskaźnik próby harwardzkiej - obliczenie

Czas trwania

5 min

Opis aktywności

Uczeń oblicza swój wskaźnik sprawności - FI który oblicza się według następującego wzoru:

czas pracy w s x 100 FI = 2 x suma trzech pomiarów tętna

Badany, który nie jest w stanie wykonać próby w założonym czasie, powinien przerwać próbę wcześniej. Próbę przerywa się również, jeśli badany w ciągu ok. 20 s nie jest w stanie skorygować lub utrzymać rytmu wykonywania ćwiczenia. Badanym tym oblicza się wskaźnik wydolności, wstawiając do licznika wzoru cyfrę odpowiadającą ilości sekund wykonywania ćwiczenia x 100.

Wskaźnik wydolności:

50 - 55 słaby

56 - 64 dostateczny

65 - 79 przeciętny

80 - 89 dobry

90 i powyżej -bardzo dobry

Po obliczeniach uczeń wpisuje swój wynik w padlet, gdzie anonimowo może zobaczyć wyniki kolegów.

Uczniowie wpisują wyniki i ich interpretację anonimowo do arkusza exela. Nauczyciel na podstawie danych uśrednia wskaźnik wydolności klasy i przedstawia go klasie jako ciekawostkę. Nauczyciel liczy. Prowadzący sprawdza aktywność ucznia na zajęciach.

13. Sposób ewaluacji zajęć

"Czy jesteś zadowolony z zajęć? Jeżeli tak/nie napisz proszę dlaczego? Z chęcią poznam twój punkt widzenia." -anonimowa ankieta w Padlet

[Ankieta po zajęciach](#)

14. Licencja

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

15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza

Upредить uczniów o konieczności przygotowania, znalezienia schodka o odpowiedniej wysokości przed zajęciami. Sprawdza się schodek standardowy na klatkach schodowych lub przed wejściem do domów. Gdy lekcja jest przeprowadzana w warunkach szkolnych do testu wykorzystujemy step, bądź skrzynie o odpowiedniej wysokości.

16. Materiały pomocnicze

18. Forma prowadzenia zajęć: hybrydowa