

## **Autor/autorka**

Marcin Szewczyk

## **1. Etap edukacyjny i klasa**

- szkoła branżowa I stopnia - klasa I

## **2. Przedmiot**

- wychowanie fizyczne

## **3. Temat zajęć:**

Test Zuchory, wskaźnik BMI- interpretacja, samoocena i wyciąganie wniosków

## **4. Czas trwania zajęć**

45 minut

## **5. Uzasadnienie wyboru tematu**

Temat zawarty w podstawie programowej, łatwość wykonania ćwiczeń w warunkach domowych. Możliwość dokonania samooceny.

## **6. Uzasadnienie zastosowania technologii**

Uatrakcyjnienie lekcji , możliwość wykonania zadania samodzielnie

## **7. Cel ogólny zajęć**

Głównym celem lekcji jest wykonanie testu sprawności oraz samoocena i analiza własnej sprawności fizycznej.

## **8. Cele szczegółowe zajęć**

1. poznawczy - uczeń zna zasady wykonania testu, wymienia poszczególne próby testu.
2. diagnostyczny - uczeń dokonuje samooceny wykonanej próby, oblicza wskaźnik BMI.
3. wychowawczy - omawia zasady przeprowadzonego testu.

## **9. Metody i formy pracy>**

### **Formy pracy:**

- Forma indywidualna
- Forma zbiorowa

### **Metody pracy:**

- naśladowcza
- aktywizująca
- problemowa

## **10. Środki dydaktyczne**

- prezi

- you tube
- wheelofnames
- oblicz-bmi.pl
- narzędzie wycinanie

## **11. Wymagania w zakresie technologii**

Dowolne urządzenie ( komputer, tablet, smartphone) z dostępem do internetu.

## **12. Przebieg zajęć**

### **Aktywność nr 1**

#### **Temat:**

Wprowadzenie do lekcji - doświadczenia z cyklu Kolba

#### **Czas trwania**

10

#### **Opis aktywności**

Podanie tematu zajęć, pokaz oraz objaśnienie testu Zuchory.

<https://www.youtube.com/watch?v=JN4dfgwRpPM&t=14s>

Prezentacja multimedialna - przypomnienie czym jest BMI i jakie są wzory kryteriów.

<https://prezi.com/r0caml4jamnv/bmi-co-to-jest-i-jak-je-obliczyc-jaki-jest-zwiazek-bmi-ze/>

Nauczyciel wywołuje jednego z uczniów do wspólnego objaśnienia zadania:

<https://wheelofnames.com/pl/>

### **Aktywność nr 2**

#### **Temat**

Wykonanie zadania głównego - praktyczne zastosowanie wiedzy

#### **Czas trwania**

20

#### **Opis aktywności**

Uczniowie wykonują zestaw ćwiczeń testowych oraz zapisują wyniki poszczególnych prób.

<https://www.youtube.com/watch?v=JN4dfgwRpPM&t=14s>

### **Aktywność nr 3**

#### **Temat**

Podsumowanie, ćwiczenia uspokajające - praktyczne zastosowanie wiedzy

#### **Czas trwania**

10

#### **Opis aktywności**

Uczniowie podsumowują wyniki wykonanego testu, omawiają trudności podczas wykonywanych ćwiczeń oraz dokonują pomiaru wskaźnika BMI.

<https://bmi-online.pl/>

#### **Aktywność nr 4**

##### **Temat**

Zadanie do wykonania w domu - praktyczne zastosowanie wiedzy

##### **Czas trwania**

5

##### **Opis aktywności**

Ponowne wykonanie testu Zuchory na jednym z członków rodziny lub koledze lub koleżance, zapisanie i porównanie wyniku.

<https://www.youtube.com/watch?v=JN4dfgwRpPM&t=14s>

#### **13. Sposób ewaluacji zajęć**

Uczniowie samodzielnie kompletują wyniki testów (wykonane na lekcji oraz w domu) po porównaniu przesyłają do nauczyciela poprzez platformę Teams.

Uczniowie wypełniają ankietę:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=IfpDBInXjECKDdaksZcV9gkNCto5zEdKk-6rYorQ7hIUQIJLUK5MN0ZBTE05V09TNzVRVjVJODNQUi4u>

#### **14. Licencja**

CC BY-NC 4.0 - Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe. [Przejdź do opisu licencji](#)

#### **15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza**

Rekomendowane korzystanie z komputerów lub laptopów (większy ekran)

#### **16. Materiały pomocnicze**

#### **18. Forma prowadzenia zajęć:** zdalna

