

Autor/autorka

Tomasz Ulanowski

1. Etap edukacyjny i klasa

- szkoła ponadpodstawowa - liceum - klasa III

2. Przedmiot

- wychowanie fizyczne

3. Temat zajęć:

Ćwiczenia plyometryczne w warunkach domowych.

4. Czas trwania zajęć

45 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

Podczas zdalnego nauczania uczniowie często wyłączeni są z możliwości skorzystania z sali gimnastycznej lub fitness oraz specjalistycznych przyrządów treningowych. Ćwiczenia plyometryczne dają możliwość wykorzystania sprzętów domowych jako pomocy w wykonywaniu ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała. Umożliwiają też utrzymanie i rozwijanie siły eksplozywnej w warunkach domowej izolacji. Elementy ćwiczeń plyometrycznych są zawarte w podstawie programowej.

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

Wykorzystanie technologii TIK umożliwia dokładny przekaz dotyczący wprowadzenia materiału dydaktycznego w sposób zdalny.

7. Cel ogólny zajęć

Uczeń otrzymuje zakres wiedzy teoretycznej wprowadzający w ćwiczenia plyometryczne. Poznałe ćwiczenia, które pozwolą rozwijać siłę eksplozywną mięśni oraz uczy się zorganizować sobie miejsce do ćwiczeń w domu i wykorzystać nietypowe przyrządy.

8. Cele szczegółowe zajęć

1. Zaznajomić ucznia z pojęciem plyometrii.
2. Kształtować siłę eksplozywną.
3. Dać uczniom narzędzia do wykonywania ćwiczeń plyometrycznych i adaptować je do wybranej formy treningu ruchowego.

9. Metody i formy pracy

1. Prezentacja -omówienie.
2. Metody -naśladowczo-ściśła, nauczania ruchu, problemowa.
3. Forma pracy -zdalna.

10. Środki dydaktyczne

1. Sprzęt komputerowy.
2. Aplikacja Teams.

3. Platforma You Tube.
4. Platforma Google Forms.

11. Wymagania w zakresie technologii

1. Konta na platformie 365 w aplikacji Teams.
2. Komputer z dostępem do internetu.

12. Przebieg zajęć

Czynności wstępne i organizacyjne

1. Powitanie uczniów.
2. Pobranie listy i sprawdzenie obecności uczniów.
3. Podanie tematu lekcji.

Aktywność nr 1

Temat:

Rodzaje siły człowieka. Wprowadzenie do plyometrii.

Czas trwania

5 minut

Opis aktywności

Rozważania na temat rodzajów siły człowieka i sposobów ich kształtowania w zależności od uprawianej dyscypliny sportowej.

Omówienie:

Czym są ćwiczenia plyometryczne, kiedy mają zastosowanie? Przedstawienie plyometrii jako formę aktywności rozwijającą siłę eksplozywną mięśni wykorzystującą grawitację ziemską i masę ciała ćwiczącego.

Dyskusja:

Nauczyciel zadaje pytania, co wpływa na zwiększenie lub utratę siły eksplozywnej. Uczniowie odpowiadają przy pomocy komunikatora na platformie Teams.

Aktywność nr 2

Temat

Poznanie zasad treningu plyometrycznego.

Czas trwania

10 minut

Opis aktywności

Nauczyciel udostępnia materiał video o tematyce treningu plyometrycznego i omawia film z uczniami.
<https://www.youtube.com/watch?v=zS86hbquLCM>

Aktywność nr 3

Temat

Technika wykonywania ćwiczeń plyometrycznych.

Czas trwania

5 minut

Opis aktywności

Prezentacja wykonania techniki ćwiczeń plyometrycznych na przykładzie treningu biegacza -materiał video z kanału You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=zS86hbquLCM>

Aktywność nr 4

Temat

Ćwiczenia plyometryczne w praktyce.

Czas trwania

20 minut

Opis aktywności

Uczniowie wykonują sekwencje wybranych ćwiczeń z materiału video adaptując je do swoich warunków domowych. Korzystają ze sprzętów nietypowych, jak łóżka, książki.

Nauczyciel pomaga dobrać obciążenia podczas wykonywania ćwiczeń.

Podsumowanie lekcji

Lekcja zostanie podsumowana krótkim Quizem wiedzy o ćwiczeniach plyometrycznych oraz krótkim głosowaniu uczniów na temat praktycznego wykorzystania plyometrii w ich preferowanych formach aktywności fizycznej.

13. Sposób ewaluacji zajęć

Rowiązanie przez uczniów quizu:

<https://docs.google.com/forms/d/1GUNZCdHZdDkwdnkGMn3W-7XrfE3XijjWZmVgKmQLPsA/edit>

Krókie głosowanie na komunikatorze platformy Teams na temat wykorzystania plyometrii w swojej aktywności ruchowej.

14. Licencja

CC BY-NC-SA 4.0 - Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe. [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: zdalna



Fundusze Europejskie
Polska Cyfrowa

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

