

## **Autor/autorka**

Jadwiga Wanat

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

- szkoła podstawowa - klasa VI

## **2. Przedmiot**

- wychowanie fizyczne

## **3. Temat zajęć:**

Tabata dla dzieci

## **4. Czas trwania zajęć**

45 minut

## **5. Uzasadnienie wyboru tematu**

Uczeń poznaje nową formę aktywności fizycznej

## **6. Uzasadnienie zastosowania technologii**

TIK jest niezbędnym narzędziem w trakcie nauczania zdalnego

## **7. Cel ogólny zajęć**

Tabata dla dzieci - ćwiczenia ogólnorozwojowe

## **8. Cele szczegółowe zajęć**

1. Dbanie o rozwój fizyczny i sprawność
2. Wdrażanie do systematycznej aktywności fizycznej
- 3.

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

Metoda

- ścisła
- aktywizująca
- naśladowcza

Forma

- indywidualna
- zabawowa

## **10. Środki dydaktyczne**

- platforma Teams
- platforma Youtube.com

- aplikacja survio.com

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

- komputer, laptop, tablet, tel.komórkowy
- dostęp do internetu

### **12. Przebieg zajęć**

#### **Aktywność nr 1**

##### Temat:

Sprawy organizacyjne lekcji.

##### Czas trwania

5-7minut

##### Opis aktywności

Opis aktywności

- rozpoczęcie spotkania na platformie Teams
- powitanie uczniów przez nauczyciela
- sprawdzenie obecności uczniów
- podanie tematu lekcji
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń w domu

#### **Aktywność nr 2**

##### Temat

Teoria. Co to jest tabata?

##### Czas trwania

5-7 minut

##### Opis aktywności

- Uczeń zapoznaje się z teoretyczną wiedzą dotyczącą, co to jest tabata?

#### **Aktywność nr 3**

##### Temat

Ćwiczenia - praktyka

##### Czas trwania

25 minut

#### Opis aktywności

- uczeń wykonuje krótką rozgrzewka według polecenia nauczyciela
- uczeń ma za zadanie wykonywać równocześnie ćwiczenia zgodnie z wyświetlanym filmem na YouTube
- link: <https://www.youtube.com/watch?v=DJ0yprXjNGQ&t=744s>

#### **Aktywność nr 4**

##### Temat

Podsumowanie zajęć

##### Czas trwania

5minut

##### Opis aktywności

Zadanie domowe: Spróbuj w domu zakręcić kołem i wykonać uproszczoną formę tabaty.

Linki: <https://wordwall.net/resource/910121>

Nauczyciel zachęca uczniów do aktywności fizycznej w domu.

#### **13. Sposób ewaluacji zajęć**

Uczniowie wypełniają wysłaną ankietę

link: <https://www.surveio.com/survey/d/G6Y7A8U6H3C5R8I6G>

#### **14. Licencja**

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

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

Tabata dobrana do możliwości ucznia.

#### **16. Materiały pomocnicze**

**17. Scenariusz dotyczy Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej:** Nie

**18. Forma prowadzenia zajęć:** zdalna