

Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach

| <b>KARTA PROJEKTU</b>                     |   |
|---|---|
| <b>Szkoła:</b>                            | <b>XYZ</b>  |
| <b>Temat projektu/ zakres tematyczny:</b> | <b>Wpływ sportu na kondycję człowieka</b>   |
| <b>Zespół projektowy:</b>                 | .....   |
| <b>Nauczyciel opiekun:</b>                | .....   |
| <b>Problemy, które chcemy rozwiązać:</b>  | <b>Jakie ćwiczenia fizyczne należy stosować i jak je wykonywać, żeby mieć ładną sylwetkę?</b> |

| <b>Cele projektu</b><br>(czego chcemy się dowiedzieć?<br>co chcemy osiągnąć?)              | <b>Kryteria do każdego z celów</b><br>(po czym poznamy, że cel został osiągnięty – kryteria)  | <b>Informacja zwrotna na temat realizacji celów</b><br>(wypełnia nauczyciel <b>po zakończeniu projektu</b> )  |
|--|---|---|
| Dowiemy się, jak działają mięśnie oraz które z nich najbardziej wpływają na naszą sylwetkę | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opracujemy dla kasy profesjonalną prezentację multimedialną, w której przedstawimy budowę 5 mięśni rzeźbiących naszą sylwetkę oraz wyjaśnimy, jak działają mięśnie (będą to mięśnie różnych partii ciała);</li> <li>• prezentację przedstawimy naszym koleżankom podczas lekcji wychowawczej.</li> </ul> | <p><b>++</b></p> <p>Wybrałyście do swojej prezentacji ważne mięśnie, które budują sylwetkę. W opracowanych przez Was informacjach o budowie i działaniu mięśni nie popełniłyście błędów merytorycznych. Tekst urozmaiciłyście poprawnie dobranymi zdjęciami. To bardzo ważne, że rzetelnie wykonałyście ten wstępny etap pracy, ponieważ dzięki temu uzyskaliśmy materiał, który mogłyście wykorzystać w Waszej prezentacji. Cieszę się, że pamiętałyście o podaniu autorów wykorzystanych zdjęć oraz zamieszczeniu bibliografii.</p> <p>Bardzo podobało mi się, że dzięki wzajemnemu uczeniu się wszystkie zapoznaliście się z całością materiału, pomimo że każda z was odpowiadała za przygotowanie innego fragmentu.</p> <p>Dobrze, że w trakcie prezentowania nie czytałyście przygotowanych slajdów tylko</p> |

*Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach*

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <p>samodzielnie przedstawiliście budowę i wytłumaczyliście działanie mięśni. Widać było, że bardzo dobrze wiecie i rozumiecie, o czym mówicie.</p> <p>–</p> <p>Informacje, które przygotowaliście częściowo wykraczały poza ustalony temat. Nie było potrzeby porównywania ze sobą rodzajów tkanki mięśniowej – to nie prowadziło do osiągnięcia celu.</p> <p>W prezentacji multimedialnej nie trzeba zamieszczać na slajdach wszystkich opracowanych informacji. Prezentacja stanowi tło do Waszej wypowiedzi, więc informacje zamieszczamy raczej hasłowo i rozwijamy je już podczas samej prezentacji zgodnie z tym, co przygotowujemy w materiałach. Tekst w prezentacji lepiej ograniczyć do minimum, za to urozmaicić slajdy zdjęciami i animacjami.</p> <p><b>Δ</b></p> <p>Zastanówcie się, które informacje tekstowe można usunąć z Waszej prezentacji. Przypomnijcie sobie, o czym opowiadałyście na lekcji i opracujcie listę kolejnych punktów wystąpienia każdej z Was.</p> <p>Opracujcie jeszcze raz fragment prezentacji dotyczący jednego z wybranych mięśni. Wybierzcie najważniejsze informacje i opracujcie je hasłowo. Zróbcie to w taki sposób, żeby zmieścić się na jednym slajdzie i jednocześnie slajd był przejrzysty i czytelny.</p> <p><b>↗</b></p> <p>Korzystając w przyszłości z aplikacji Prezi spróbujcie wykorzystać inne możliwości programu. Poza zamieszczaniem slajdów z PowerPointa, zdjęć i animacji z You Tube, warto też wykorzystać technikę „zoom” do pokazywania szczegółów, np. budowy wewnętrznej.</p> |
| <p>Nauczmy się wykonywać ćwiczenia, które korzystnie wpływają na naszą sylwetkę</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• każda z nas przygotowuje i nagrywa pokaz co najmniej jednego ćwiczenia wpływającego korzystnie na określoną partię</li> </ul> | <p><b>++</b></p> <p>Bardzo podobało mi się Wasze zaangażowanie w ćwiczenia praktyczne oraz to, że je nagraliście. Każda z Was wybrała ćwiczenia dla innej partii ciała, dzięki czemu powstał właściwie cały „program kształtowania sylwetki”. Już postanowiłam, że też będę</p>  |

*Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach*

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>i zachęcimy do ich wykonywania nasze koleżanki z klasy</p> | <p>mięśni,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• każda z nas opracuje instrukcję do swojego ćwiczenia, dzięki której koleżanki z klasy będą wiedziały, jak wykonywać dane ćwiczenie,</li> <li>• koleżanki z klasy poprawnie wykonają ćwiczenia podczas przeprowadzonych przez nas zajęć.</li> </ul> | <p>systematycznie ćwiczyć według waszego „programu” 😊.</p> <p>Do ćwiczeń zachęciłyście też koleżanki z klasy. Na zajęciach wszystkim udało się poprawnie wykonać zaproponowane przez Was ćwiczenia. To bardzo duży sukces. Gratuluję!</p> <p>Dobrym pomysłem było, na podstawie wyników przeprowadzonych ankiet oraz informacji z wywiadu z trenerką aerobiku, wyciągnięcie w klasie wspólnych wniosków. Sądząc po efektach, zachęciłyście koleżanki do regularnych ćwiczeń.</p> <p>–</p> <p>Opracowane przez Was instrukcje w kilku punktach budziły wątpliwości. Po przeczytaniu ich Wasze koleżanki nie zawsze wiedziały, jak wykonać poprawnie ćwiczenie.</p> <p>⚠</p> <p>Poprawcie instrukcje do jednego wybranego ćwiczenia. Zamiast rozbudowanych opisów zastosujcie punkty – najlepiej używajcie zdań prostych i trybu rozkazującego. Sporządzanie instrukcji można porównać z zapisywaniem przepisu na ciasto – przepis musi być dokładny, żeby każdy wiedział, co ma zrobić krok po kroku (nie chcemy przecież upiec zakalca 😊).</p> <p>➔</p> <p>W przyszłości tworząc instrukcje, warto je urozmaicać rysunkami. Zastanówcie się, czy do płyty z ćwiczeniami poszczególnych partii ciała nie dograć na początku rozgrzewki. Myślę, że Wasza zaprzyjaźniona pani od aerobiku chętnie poleci Wam kilka ćwiczeń. Gdybyście się na to zdecydowały, pamiętajcie o mnie – będę stosowała się do zaleceń 😊.</p> |
|---|--|---|

Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach

## Harmonogram działań

| Zadania/działania  | Uczniowie odpowiedzialni   | Terminy realizacji   | Nazwa narzędzia TIK (wpisujemy tylko przy tych zadaniach, gdzie będą wykorzystywane)  | Informacja o wykonaniu zadania (np. z czego jesteśmy zadowoleni? co byśmy zmienili następnym razem? wpisują uczniowie po zakończeniu zadań)  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>Przypomnienie i poszerzenie wiadomości na temat anatomii oraz roli podstawowych mięśni budujących naszą sylwetkę:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wspólne przypomnienie nazw oraz podstawowych wiadomości na temat głównych mięśni (na podstawie podręcznika i atlasu), podział mięśni do opracowania;</li> <li>zapoznanie się z działaniem wybranych mięśni na podstawie zdjęć i animacji filmowych;</li> <li>poszerzenie wiadomości o wybranych mięśniach, głównie określenie udziału różnych mięśni w budowaniu naszej sylwetki;</li> <li>uczenie się nawzajem w zespole: podzielenie się zdobytą wiedzą.</li> </ul> | <p>Każda z nas odpowiada za przygotowanie informacji o wybranych mięśniach. Potem siadamy razem i każda z nas uczy inne.</p> | <p>1 marca – wspólna praca;<br/>do 4 marca – praca indywidualna;<br/>4 marca – uczenie się nawzajem.</p> | <p><b>Google Body Browser - Wirtualny Atlas Anatomiczny</b><br/><a href="http://www.youtube.com/watch?v=sf7av_vFgD8&amp;NR=1&amp;feature=endscreen">http://www.youtube.com/watch?v=sf7av_vFgD8&amp;NR=1&amp;feature=endscreen</a></p> <p><b>You Tube</b> (np. <a href="http://www.youtube.com/watch?v=eKdnJQP9XQ">http://www.youtube.com/watch?v=eKdnJQP9XQ</a>; „Było sobie życie”, odcinek 20: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=RxengZcb79A">http://www.youtube.com/watch?v=RxengZcb79A</a>)</p> | <p>Na podstawie źródeł informacji takich, jak podręcznik i atlas z biologii, przypomnieliśmy sobie podstawowe informacje o mięśniach. Potem każda z nas, wykorzystując wskazane przez nauczycielkę programy oraz polecane strony internetowe, przygotowała indywidualnie opis wybranego przez siebie mięśnia oraz zdjęcia /ilustracje/ animacje jego działania. Na spotkaniu zespołu, w obecności nauczycielki biologii, uczyliśmy jedna drugą – było to bardzo fajne doświadczenie. Okazuje się, że człowiek sam bardzo dużo się uczy, tłumacząc innym. Z tego jesteśmy bardzo zadowolone. Następnym razem dokładniej określiliśmy zakres naszej pracy indywidualnej i tego byśmy się ściśle trzymały, ucząc innych. Część zebranych przez nas informacji było za szczegółowych, więc poświęciliśmy na spotkaniu trochę czasu, żeby je dopasować do</p> |

Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <p><b>Zbadanie poziomu wiedzy na temat sportowego trybu życia oraz stosowania go w codziennym życiu przez nasze koleżanki z klasy oraz ich rodziców:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opracowanie krótkiej ankiety,</li> <li>• przeprowadzenie badania ankietowego,</li> <li>• opracowanie graficzne wyników,</li> <li>• wyciągnięcie wniosków.</li> </ul>  | <p>Basia – opracowanie ankiety;<br/>Dorota – poprowadzenie ankiety;<br/>Paulina – opracowanie wyników;<br/>Razem – wyciągnięcie wniosków.</p> | <p>do 5 marca - opracowanie ankiety;<br/>6 –7 marca - wypełnianie ankiet online;<br/>do 11 marca - opracowanie wyników i wnioski.</p> | <p><a href="http://www.ankiety-online.pl/">http://www.ankiety-online.pl/</a><br/>arkusz programu Excel</p> | <p>naszych potrzeb.</p> <p>Udało nam się zrealizować zadanie. Jesteśmy zadowolone, że Basia nas nauczyła, jak się tworzy ankiety online.</p> <p>Czas, jaki zaplanowałyśmy na wypełnianie ankiet przez rodziców i uczniów, przeciągnął się o trzy dni, więc miałyśmy mało czasu na opracowanie wyników. Następnym razem, warto pokazać innym, oprócz wytłumaczenia, jak wypełnia się takie ankiety. Poza tym trzeba od razu pierwszego dnia sprawdzać, ile osób już wypełniło ankiety i przypominać o tym pozostałym. Można było przeprowadzić ankietę także w innych klasach.</p> |
| <p><b>Przeprowadzenie wywiadu z nauczycielką wf-u i instruktorką aerobiku na temat wpływu aktywności fizycznej na naszą sylwetkę (m.in. dobór odpowiednich dla nastolatków ćwiczeń kształtujących określone partie ciała - ich różnorodność, zalecana liczba i czas trwania, wpływ poszczególnych ćwiczeń na konkretne partie mięśni):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotowanie pytań do wywiadu,</li> <li>• przeprowadzenie wywiadu,</li> <li>• opracowanie informacji uzyskanych</li> </ul> | <p>Paulina – pytania do wywiadu;<br/>Dominika i Natalia – wywiad;<br/>Dominika – opracowanie informacji.</p>                                  | <p>11 – 13 marca</p>  | <p>Konta gmail – udostępnienie danych z wywiadu całej grupie.</p>  | <p>Wywiad dostarczył nam ciekawych informacji do naszej prezentacji. Jesteśmy zadowolone, bo pokazałyśmy wyniki naszych ankiet pani i po rozmowie z nią dodałyśmy jeszcze inne wnioski.</p> <p>Nic byśmy nie zmieniały.</p>   |

Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach

|   |  |             |  |  |
|---|--|-------------|--|--|
| z wywiadu.  |  |             |  |  |
| <p><b>Opracowanie krótkiej prezentacji multimedialnej z najważniejszymi informacjami, jakie mięśnie budują naszą sylwetkę:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykorzystanie zdobytych samodzielnie informacji,</li> <li>wykorzystanie informacji zdobytych podczas wywiadu z nauczycielką.</li> </ul>   | Dominika i Paulina   | do 15 marca | Prezi  | Jesteśmy zadowolone z wykonanej prezentacji. Wybrałyśmy program Prezii, który nam się bardzo podoba. Chcemy do prezentacji dołączyć pokazy naszych ćwiczeń – teraz jesteśmy w trakcie ich nagrywania.  |
| <p><b>Opracowanie zestawu ćwiczeń kształtujących naszą sylwetkę oraz odpowiednich dla nastolatków:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykorzystanie informacji zdobytych podczas wywiadu z nauczycielką,</li> <li>wybór i podzielenie między siebie odpowiednich ćwiczeń pokazowych wpływających na różne partie mięśni;</li> <li>przećwiczenie na zajęciach wychowania fizycznego wybranych ćwiczeń;</li> <li>nagranie pokazów ćwiczeń;</li> <li>opracowanie instrukcji do wybranych ćwiczeń.</li> </ul> | <p>Instrukcje i przygotowanie wg podziału:<br/>Basia – ćwiczenie na brzuch;<br/>Dominika – ćwiczenie na pośladki;<br/>Paulina – ćwiczenie na mięśnie grzbietu;<br/>Dorota – ćwiczenie na utrzymanie poprawnej postawy ciała;<br/>Natalia – ćwiczenie na mięśnie klatki piersiowej;</p> | do 18 marca | Tu jakiś prosty program do obróbki i montażu filmików – może jakiś nam polecisz? | <p>Bardzo dobrze się bawiliśmy, wykonując to zadanie. Każda z nas najpierw szukała w internecie odpowiednich ćwiczeń. Okazało się, że nie wszystkie z nich są dobre dla nastolatków. Na wychowaniu fizycznym pani pomogła nam wybrać odpowiednie ćwiczenia do pokazów i pokazała, na co zwrócić uwagę podczas ich wykonywania. Najfajniejsze było kręcenie filmów. Następnym razem zamieścimy na gmailu napisane przez każdą z nas instrukcje do wykonania ćwiczenia, żeby sprawdzić, czy są zrozumiałe dla innych. Okazało się, że prawie wszystkie wymagały poprawy, ponieważ były mało dokładne – poproszone przez nas koleżanki, czytając instrukcję, często miały wątpliwości, czy wykonują ćwiczenie dobrze.</p> |

*Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach*

|   |  |          |  |   |
|---|--|----------|--|---|
|   | Razem –<br>przećwiczenie na<br>wychowaniu<br>fizycznym<br>i nagrywanie.                        |          |  |   |
| <b>Zachęcenie naszych koleżanek z klasy do sportowego trybu życia, w tym codziennych ćwiczeń fizycznych - przeprowadzenie zajęć dla klasy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawienie prezentacji multimedialnej;</li> <li>• przedstawienie wyników z badania ankietowego przeprowadzonego w klasie;</li> <li>• rozmowa na temat wyników ankiet oraz wspólne wyciągnięcie wniosków w klasie;</li> <li>• pokaz wybranych ćwiczeń oraz omówienie ich pozytywnego wpływu na kształtowanie naszej sylwetki;</li> <li>• wspólne ćwiczenia wszystkich uczniów na podstawie pokazów.</li> </ul> | Paulina – prezentacja o mięśniach;<br>Dominika – wyniki ankiet;<br>Pokazy i ćwiczenia – razem. | 20 marca | Strona internetowa szkoły – upowszechnienie. | To zadanie okazało się najtrudniejsze. Zajęcia się wszystkim podobały, ale trudno było nam ogarnąć całą grupę, zwłaszcza podczas ćwiczeń praktycznych.<br>Następnym razem napisałibyśmy scenariusz zajęć z dokładnym podziałem zadań. |