



**Ja i mój rower ruszamy
po sprawność i zdrowie**

Małgorzata Ostrowska

Scenariusz interdyscyplinarnego projektu edukacyjnego do wychowania fizycznego dla III etapu edukacyjnego – liceum ogólnokształcące i technikum

opracowany w ramach projektu:

„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2022

Redakcja merytoryczna: Grażyna Wiśniewska, Marcin Pełka
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy*

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2022

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
ore.edu.pl



Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl

1. Temat projektu

Ja i mój rower ruszamy po sprawność i zdrowie

2. Osoby prowadzące projekt

2.1. Koordynator

Nauczyciel(ka) wychowania fizycznego.

2.2. Pozostali

Nauczyciele edukacji dla bezpieczeństwa i geografii.

3. Ramy czasowe

3.1. Początek projektu

Kwiecień; na realizację projektu trzeba przeznaczyć 2 miesiące nauki w ciepłych miesiącach roku.

3.2. Zakończenie projektu

Czerwiec, po 2 miesiącach od rozpoczęcia działań.

4. Cele projektu

4.1. Cele ogólne

W wyniku realizacji projektu uczeń:

- rozwiązuje w sposób kompleksowy problem: jak bezpiecznie wykorzystać rower (lub rolki) dla zdrowia, sprawności i dobrego samopoczucia;
- wyjaśnia zależności między aktywnością fizyczną a stanem zdrowia i samopoczuciem;
- wykorzystuje w praktyce zdobytą wiedzę z zakresu geografii i edukacji dla bezpieczeństwa
- realizuje rekreacyjną aktywność fizyczną;
- wskazuje korzyści, które przynosi rekreacyjna jazda na rowerze lub rolkach.

4.2. Cele szczegółowe

Cele oparte są zarówno na zapisach podstawy programowej, jak i programów nauczania: wychowania fizycznego – *Aktywność, sprawność i zdrowie* (Rogacka 2019), edukacji dla bezpieczeństwa – *Bezpieczny uczeń* (Lesiński 2019) i geografii – *Ciekawość w poznawaniu świata* (Zajdler 2019).

W wyniku udziału w projekcie uczeń potrafi:

- dokonać samooceny, wskazać mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej (na tle sprawności fizycznej rówieśników),
- wyjaśnić, jaki wpływ na jego sprawność fizyczną, dobre samopoczucie (w tym redukcję nadmiernego stresu) oraz utrzymanie zdrowia ma jazda na rowerze,
- zaobserwować reakcje swojego organizmu na wysiłek fizyczny wykonywany podczas jazdy na rowerze w różnych warunkach terenowych,
- zaplanować i zorganizować rekreacyjną aktywność fizyczną na tydzień/miesiąc,
- korzystać z urządzeń i programów, które pozwalają rejestrować, monitorować i oceniać aktywność fizyczną,

- wykorzystać najbliższe środowisko, a także nowoczesną technologię do planowania aktywności ruchowej,
- wskazać zagrożenia wynikające z uprawiania turystyki rowerowej i sposoby ich ograniczania, ocenić stopień ryzyka wystąpienia urazów związanych z jazdą na rowerze/rolkach,
- stosować zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym podczas jazdy na rowerze/ rolkach,
- zachowywać się bezpiecznie, a jeśli zdarzy się wypadek na rowerze/rolkach, udzielić pomocy osobie, która doznała urazu,
- interpretować treści różnych map przydatnych w rozpoznaniu warunków do uprawiania turystyki rowerowej, lokalizować obiekty na mapie i w terenie,
- skorzystać z planu, mapy fizycznej, fotografii, zdjęć lotniczych lub satelitarnych, programów, aplikacji i stron internetowych, a także tekstów źródłowych, aby zaplanować i uprawiać systematycznie rekreację na rowerze w okolicy miejsca zamieszkania.

4.3. Cele wychowawcze

Po zrealizowaniu działań przewidzianych w projekcie uczeń potrafi:

- wyjaśnić, na czym polega praca prowadząca do budowania wiary w siebie i kształcenia umiejętności podejmowania samodzielnych decyzji,
- podejmować inicjatywę, pełnić rolę organizatora w inicjatywach zespołowych,
- efektywnie komunikować się i podejmować konstruktywną współpracę w grupie,
- rozpoznać i utrwalać swoje więzi emocjonalne z najbliższym otoczeniem, regionem,
- wykazać zrozumienie i szacunek dla tradycji, kultury i osiągnięć poznanych we własnym regionie i społeczności lokalnej oraz dla ludzi innych kultur i tradycji,
- uwolnić się od stereotypów, zachować się solidarnie z innymi, a także z szacunkiem i empatią wobec Polaków oraz przedstawicieli innych narodów i społeczności.

4.4. Cele szczegółowe dla uczniów

Dzięki udziałowi w projekcie:

- nauczysz się diagnozować swoją sprawność fizyczną, monitorować ją i wyznaczać sobie cele, które pomogą zwiększać sprawność oraz osiągać dobre samopoczucie,
- nauczysz się wytrwale i systematycznie realizować postanowienia dotyczące swojej sprawności fizycznej,
- dowiesz się, w jaki sposób można wykorzystać rower lub rolki, aby się relaksować oraz poprawić swoją sprawność fizyczną (usprawnić oddychanie, krążenie krwi oraz układ ruchu i utrzymać prawidłową wagę),
- poznasz warunki do rekreacyjnej jazdy na rowerze lub rolkach w najbliższej okolicy,
- rozwiniiesz umiejętność ustalania (dla siebie i innych) tras rowerowych lub rolkowych w pobliżu swojego miejsca zamieszkania,
- dowiesz się, jak się przygotować do bezpiecznej i przyjemnej jazdy na rowerze lub rolkach biorąc pod uwagę różne warunki pogodowe,
- nauczysz się orientować w terenie dzięki korzystaniu z mapy, GPS i wybranych aplikacji,
- poznasz ciekawe miejsca w najbliższej okolicy i określisz ich znaczenie dla siebie i innych ludzi,
- nauczysz się sprawnie reagować w sytuacjach niebezpiecznych, zagrażających zdrowiu lub życiu, które mogą się zdarzyć podczas wycieczki rowerowej lub jazdy na rolkach.

5. Treści kształcenia

Według zapisów obowiązującej podstawy programowej (Dz. U. 2018, poz. 467).

5.1. Przedmiot I – wychowanie fizyczne

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem (I.1.1);
- 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej (I.1.2);

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej (I.2.1);
- 2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań (I.2.2);
- 3) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności (I.2.3).

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 2) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych (II.1.2);
- 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej (II.1.4).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) diagnozuje, planuje i organizuje własną tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (II.2.1);
- 7) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii (II.2.7).

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami (III.1.1);
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych (III.1.2).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze (III.2.1);
- 3) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (III.2.3).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi (IV.1.1);
- 2) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym (IV.1.2).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 3) dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny (IV.2.3).

V. Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji (V.1);
- 3) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe (V.3).

5.2. Przedmiot II – edukacja dla bezpieczeństwa

III. Podstawy pierwszej pomocy. Uczeń:

- 4) zna zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym:
 - a) unikania narażania własnego zdrowia (III.4.a);
 - b) oceniania własnych możliwości (III.4.b);
 - c) rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym (III.4.c);
 - d) wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej (III.4.d);
 - e) przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w symulacji (III.6);
- 8) wie, jak prawidłowo wezwać pomoc (III.8);
- 11) zna zasady postępowania z osobą nieprzytomną:
 - e) udrażnia drogi oddechowe (III.11.e);
 - f) układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej (III.11.f),
 - g) zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny (III.11.g);

- 12) zna i wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej:
- f) wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą (III.12.f);
14. zna zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn:
- e) wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy (III.14.e);
 - f) w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji, wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny (III.14.f);
 - i) przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa (III.14.i);
 - j) wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy (III.14.j).

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym.

Zachowania prozdrowotne.

2. Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:

- 3) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia (IV.2.3).

3. Aktywność fizyczna. Uczeń:

- 1) wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu, wskazuje te, które często występują wśród nastolatków (IV.3.1);
- 6) potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku) (IV.3.6).

5.3. Przedmiot III – geografia

- I. Źródła informacji geograficznej, technologie geoinformacyjne oraz metody prezentacji danych przestrzennych: obserwacje, pomiary, mapy, fotografie, zdjęcia satelitarne, dane liczbowe oraz graficzna i kartograficzna ich prezentacja. Uczeń:
- 3) czyta i interpretuje treści różnych map (I.3);
 - 4) wykazuje przydatność fotografii i zdjęć satelitarnych do pozyskiwania informacji o środowisku geograficznym oraz interpretuje ich treść (I.4);
 - 7) określa współrzędne geograficzne za pomocą odbiornika GPS (I.7).
- III. Atmosfera: rozkład temperatury powietrza, ciśnienia atmosferycznego i opadów, ogólna cyrkulacja atmosferyczna, mapa synoptyczna. Uczeń:
- 3) analizuje mapę synoptyczną i zdjęcia satelitarne w celu przedstawienia aktualnego stanu i prognozy pogody (III.3).

6. Charakterystyka odbiorców

6.1. Typ szkoły

liceum ogólnokształcące/technikum

6.2. Wiek uczniów

14–16 lat

6.3. Klasa

I. Zgodnie z ramowym planem nauczania tylko w klasie I realizowany jest przedmiot edukacja dla bezpieczeństwa, do którego odwołuje się projekt.

Przedsięwzięcie to daje możliwość wykonania części zadań z wykorzystaniem narzędzi do nauki zdalnej, jednak specyfika treningów (ruch na wolnym powietrzu) decyduje o formie stacjonarnej.

6.4. Zróżnicowanie potrzeb i umiejętności

Odbiorcami projektu są uczniowie uczęszczający na obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego, realizujący te zajęcia poza systemem klasowo-lekcyjnym, w ramach zajęć do wyboru zgodnych z zainteresowaniami w grupach klasowych, międzyoddziałowych lub międzyklasowych. Ze względu na różnorodność działań i możliwość samodzielnego określenia intensywności wysiłku fizycznego w projekcie może uczestniczyć każdy, kto nie ma przeciwwskazań do rekreacji.

„Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powinni uczestniczyć w programie wychowania fizycznego” (Rogacka 2019). Biorąc pod uwagę, że cele kształcenia są takie same dla wszystkich na danym poziomie edukacyjnym, należy jedynie zmodyfikować metody i dobrać odpowiednie formy do możliwości młodzieży. Na przykład na wszystkich etapach planowania projektu uczniowie niedowidzący i niedosłyszący powinni mieć możliwość skorzystania z dostosowanych dla nich materiałów i urządzeń pozwalających odczytać informacje i instrukcje za pośrednictwem innego kanału komunikacji niż objęty deficytem. Mogą pracować w parach lub we wspierającej grupie, by móc w pełni zaangażować się w działania przewidziane w projekcie, a przede wszystkim czuć się bezpiecznie.

W przypadku uczniów ze spektrum autyzmu, ADHD (od ang. *attention deficit hyperactivity disorder*) i zagrożonych niedostosowaniem społecznym aktywność fizyczna może być sprzymierzeńcem w rozwoju i szansą na radzenie sobie ze stresem. Jeśli w projekcie biorą udział uczniowie z problemami zdrowotnymi, takimi jak alergia, cukrzyca czy otyłość, należy zadbać o odpowiednie warunki przeprowadzania ćwiczeń, dostosować ich charakter i intensywność do stanu zdrowia uczniów. Podczas zajęć w terenie trzeba zadbać osoby z alergiami i przypominać im o zabezpieczeniu się przed wystąpieniem reakcji alergicznej np. na pyłki roślin.

6.5. Inne cechy odbiorców

Warunkiem realizacji części zajęć w terenie jest umiejętność jazdy na rowerze lub rolkach. Projekt daje też szansę zdobywania tych umiejętności. Uczniom, którzy nie potrafią jeździć na rowerze lub rolkach, można pozwolić na odbycie wirtualnej wycieczki za pomocą wybranej aplikacji, np. Google Earth, ale powinni wziąć udział we wszystkich pozostałych działaniach projektowych. Jeśli uczeń nie posiada własnego sprzętu, szkoła może pomóc mu w wypożyczeniu, na czas wyjazdu np. z wypożyczalni (jeśli jest w pobliżu) albo od osoby prywatnej.

Zakres realizacji projektu w części wymagającej aktywności fizycznej powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów, szczególnie posiadających opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach (Dz. U. 2019, poz. 373). Jeśli dyrektor szkoły na podstawie tej opinii zwolnił ucznia z jazdy na rowerze lub rolkach, uczeń realizuje projekt w części, która nie stawia takich wymagań. Uczniowie z niepełnosprawnością fizyczną mogą część projektu realizować wirtualnie lub w pełnej formie, jeśli chcą i mogą uczestniczyć w zajęciach terenowych, korzystając (samodzielnie lub pod opieką) z własnych rowerów rehabilitacyjnych lub rowerów z napędem elektrycznym. Nie zaleca się uczestniczenia w ruchu na drodze publicznej młodzieży poruszającej się na wózku, gdy nie ma chodnika.

W części symulacyjnej projektu, gdy uczniowie uczą się udzielania pomocy przedmedycznej, należy zadbać o bezpieczeństwo zdrowotne, np. odkażanie używanego sprzętu i materiałów, a także o bezpieczeństwo psychiczne uczniów – być uważnym na ich emocje.

7. Formy i metody realizacji projektu

7.1. Formy pracy

Praca indywidualna, w małych grupach i w całym zespole uczestników zajęć.

7.2. Metody pracy

- Metoda projektu – zakłada, że uczniowie, pracując w zespołach, rozwiązują problem. Metoda ta jest rekomendowana przez autora programu nauczania. Umożliwia indywidualizację, gdyż uczniowie decydują o planowaniu, następnie o sposobie wykonania zaplanowanych przez siebie zadań, a także ich monitorowanie i samoocenę. Zadania i sposób pracy można dostosować do specyficznych potrzeb uczniów, którzy samodzielnie planują harmonogram działań. Metoda projektu uwzględnia zróżnicowane potrzeby edukacyjne uczniów, umożliwia też kształtowanie kompetencji kluczowych, np. osobistych (umiejętności: podejmowania decyzji, planowania, komunikacyjne), społecznych (współpraca), w zakresie nauk przyrodniczych (umiejętności dbania o swoje zdrowie i sprawność oraz reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia) i technologii (posługiwanie się aplikacjami geoinformacyjnymi).
- Metoda programowanego uczenia się i usprawniania – charakterystyczna dla wychowania fizycznego i zalecana przez autora programu nauczania. Zakłada samodzielne uczenie się według przygotowanej instrukcji. Uczniowie mają tu pewną swobodę w uczeniu się i usprawnianiu, samokontroli oraz samoocenie. Metoda uwzględnia zróżnicowane potrzeby edukacyjne uczniów, umożliwia kształtowanie kompetencji niezbędnych na rynku pracy, np. zarządzania sobą.
- Metoda bezpośredniej celowości ruchu, specyficzna dla wychowania fizycznego – uczniowie wykonują szereg zadań, których celem jest zapewnienie zdrowia i sprawności. Odpowiada na zróżnicowane potrzeby edukacyjne uczniów, umożliwia kształtowanie kompetencji kluczowych oraz kompetencji międzyprzedmiotowych.
- Metoda problemowa – sformułowanie problemu, który uczniowie powinni rozwiązać pod kierunkiem nauczyciela (*Jak mogę bezpiecznie wykorzystać rower/rolki dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia?*) Metoda zakłada indywidualne

podejście do problemu i planowanie przez uczniów działań możliwych do wykonania, dostępnych dla nich ze względu na ich sprawność fizyczną, zdrowie oraz ewentualne ograniczenia. Uczniowie mają dużą swobodę. Nauczyciel czuwa, aby zespołowe planowanie uwzględniało indywidualne możliwości dotyczące uczniów z ograniczeniami ruchowymi, z alergią i SPE (specjalnymi potrzebami edukacyjnymi). Metoda problemowa odpowiada na zróżnicowane potrzeby edukacyjne uczniów, umożliwia kształtowanie kompetencji kluczowych oraz międzyprzedmiotowych.

- Metody/techniki aktywizujące, w tym wybrane narzędzia myślenia krytycznego (np. *widzę/myślę/zastanawiam się, gałąź logiczna*) i sprzyjające twórcemu rozwiązywaniu problemów (np.: burza mózgów, głosowanie metodą dot voting – namalowanie kropek przy wybranych pomysłach, przyczepienie magnesu lub znakowanie cenkami, mapy mentalne, drzewko decyzyjne), pozwalają kształcić kompetencje krytycznego myślenia i współdziałać także w trybie zdalnym. Odpowiadają na zróżnicowane potrzeby edukacyjne uczniów, pomagają w nabywaniu kompetencji zarządzania sobą i samodzielności myślenia.
- Metody praktycznego działania, symulacje – metody te można zastosować zarówno w warunkach nauczania zdalnego, jak i stacjonarnego, uczniowie mogą wykonać zadania indywidualnie lub zespołowo. Praktyczne działanie to np. planowanie trasy rowerowej, dokumentowanie projektu i przygotowanie jego prezentacji oraz zadań do wykonania w terenie (objazd zaplanowanej trasy rowerowej, pomiary wysokości, monitorowanie aktywności fizycznej, wykonanie zdjęć w terenie). Uczniowie mogą odegrać scenki np. udzielanie pomocy w urazach i w zagrożeniu życia. Metody te wspierają kształtowanie kompetencji kluczowych oraz międzyprzedmiotowych.
- Metody ewaluacji oparte na informacji zwrotnej i techniki metapoznawcze (refleksje uczniów na temat procesu uczenia się i jego efektów), np. *drabina metapoznania*. Rozwijają kompetencje uczenia się i samoregulację jako kompetencje przyszłości.
- Metoda analityczna (np. kadrowanie problemu, identyfikowanie podobieństw i różnic, 5 × dlaczego) uczy myślenia, umożliwia kształtowanie kompetencji kluczowych oraz międzyprzedmiotowych, np. umiejętności rozwiązywania problemów.
- Metoda kształcenia multimedialnego – polega na wykonaniu zadań z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Uatrakcyjnienie zajęć za pomocą uczniów ze SPE daje możliwość rozwijania sprawności percepcyjno-motorycznych, wzmocnienia koncentracji i utrzymania równowagi.

8. Sposób realizacji projektu edukacyjnego

8.1. Zainicjowanie projektu (etap I)

Nauczyciel(ka) wychowania fizycznego organizuje spotkanie z uczącymi edukacji dla bezpieczeństwa i geografii. Przedstawia swój wstępny zamysł i zakres interdyscyplinarności projektu. Cel spotkania to także rozpoznanie możliwości i potrzeb uczniów i na tej podstawie ustalenie ram projektu, podział odpowiedzialności i określenie zasad współpracy między prowadzącymi projekt. Nauczyciele analizują przedstawiony im pomysł, określają cele, które można osiągnąć, potencjał edukacyjny projektu. Biorą też pod uwagę ryzyko niepowodzenia. Dzielą się wizjami realizacji. Identyfikują zasoby środowiska lokalnego, np. istniejące ścieżki rowerowe, towarzyszącą im infrastrukturę, bazę szkoły.

Określają wyzwania dla uczniów i sposoby wsparcia ich w czasie pracy projektowej, a także sposób i kryteria oceniania oraz formę prezentacji. W tym etapie uczniowie nie uczestniczą.

Spotkanie z uczniami (etap II)

Nauczyciele zachęcają uczniów do udziału w interdyscyplinarnym projekcie, łączącym wychowanie fizyczne, edukację dla bezpieczeństwa i geografię. Przedstawiają temat projektu i problem do rozwiązania, organizują burzę mózgów na temat: Czego musimy się dowiedzieć, co poznać, czego się nauczyć, jakie opanować umiejętności, co zrobić, aby rozwiązać postawiony problem? i moderują spotkanie.

Uczniowie zapisują swoje pomysły na samoprzylepnych karteczkach. Następnie w zespołach analizują zapisy, ustalają kategorie, w które można je połączyć, weryfikują i kategoryzują. W tym celu mogą stworzyć mapę myśli. Następnie jedna z grup prezentuje wyniki swojej pracy. Kolejne zespoły prezentują różnice między tym, co zostało przedstawione, a wynikiem własnej pracy.

Utworzenie zespołów projektowych (etap III)

Uczniowie zastanawiają się, który z obszarów najbardziej ich interesuje i daje im możliwość wykorzystania uzdolnień. Głosują, np. techniką *dot voting* – stawiają kropki przy wybranym przez siebie obszarze wiedzy i umiejętności oraz dopisują swoje inicjały. W ten sposób tworzą się zespoły projektowe. Jeśli uczniowie zechcą zaangażować się w pracę nad jednym tematem, wówczas powinno powstać więcej zespołów 3–5-osobowych. Trzeba zadbać o to, aby nikt nie został wykluczony. Uczestnicy wybierają spośród siebie lidera. Samodzielne, indywidualne decyzje i wybór, który mają uczniowie ze SPE, oraz wsparcie nauczycieli okazywane w momencie podejmowania przez nich decyzji umożliwia im zaangażowanie się w proces tworzenia zespołów. Uczniom mającym trudność z odczytaniem zapisów lub ich zrozumieniem, warto umożliwić pracę z bliską koleżanką lub kolegą, którzy będą wsparciem. Jeśli jest taka potrzeba, decyzję o składzie zespołów może podjąć zespół nauczycieli zarządzających projektem, można też utworzyć grupy przez losowanie.

8.2. Kontrakt

Kontrakt przygotowują wspólnie nauczyciele wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa i geografii. Pracę koordynuje nauczyciel wychowania fizycznego. Kontrakt określa najważniejsze aspekty projektu, służy jego planowaniu, realizacji i podsumowaniu. Rekomenduje się, aby do wypracowania części poświęconej współpracy zaangażować uczniów, aby mogli łatwiej utożsamiać się z ustaleniami. Uczniowie zgłaszają propozycje zasad, a nauczyciel porządkuje je i dba o to, aby nikogo nie wykluczały z realizacji projektu. Przykładowy kontrakt zamieszczony jest w *Materiałach pomocniczych*. Każdy zespół uczniowski otrzymuje dokument, który zawiera następujące informacje:

- I. Tytuł projektu
- II. Realizatorzy
- III. Termin realizacji projektu
- IV. Główny cel projektu
- V. Cele edukacyjne wyrażone w języku ucznia

VI. Zasady współpracy w zespołach projektowych

VII. Sposób oceny projektu

VIII. Sposób dokumentowania realizacji projektu

IX. Sposób prezentacji projektu

8.3. Organizacja pracy zespołów projektowych i konsultacji

Uczniowie ustalają zasady współpracy jednakowe dla wszystkich grup, co ułatwi podejmowanie decyzji i rozwiązywanie ewentualnych trudnych sytuacji. Propozycje zgłaszane są w sposób zapewniający uczniom ze SPE możliwość wyartykułowania swoich potrzeb bez ryzyka bycia zlekceważonym. Można je przedstawiać anonimowo, a w klasach dobrze zintegrowanych i empatycznych – jawnie, lecz zwracając uwagę na potrzeby każdego z uczestników projektu. Zasady współpracy sformułowane są krótko, pozytywnie i behawioralnie (wskazują oczekiwane zachowania, nie zakazy), uwzględniają sposób podejmowania decyzji. Zostają zapisane lub utrwalone w formie dźwiękowej, aby były dostępne dla wszystkich uczniów. Będzie można łatwo się do nich odwoływać. Nauczyciel omawia z uczniami kryteria oceny rezultatów projektu, następuje ich wyjaśnienie i ewentualne doprecyzowanie.

Konsultacje mogą odbywać się podczas lekcji i dodatkowo poza lekcjami. Warto ustalić stałe godziny, np. w umówionym czasie raz na 2 tygodnie. Mogą odbywać się zdalnie.

8.4. Realizacja projektu

Większość zadań realizowanych jest zespołowo podczas zajęć lekcyjnych, a niektóre indywidualnie w czasie wolnym, np. przebycie trasy rowerowej/rolkowej, ocena sprawności i parametrów fizjologicznych podczas przejazdu.

Nauczyciel komunikuje uczniom, że elementem projektu będzie wzajemne nauczanie – zespoły, które wybrały poszczególne obszary tematyczne do głębszego poznania, wykorzystają swój potencjał, aby wspierać uczniów z innych zespołów w opanowaniu wiedzy i umiejętności. Zadania przewidziane w projekcie tworzą warunki do kształtowania wszystkich kompetencji kluczowych określonych we wstępie do podstaw programowych oraz kompetencji międzyprzedmiotowych: rozwiązywanie problemów, myślenie krytyczne, zarządzanie sobą, współpraca, liderstwo. Ważne jest, aby na etapie planowania projektu uwzględnić istniejącą już bazę szkoły i infrastrukturę lokalną, np. technologię geoinformacyjną, sprzęt komputerowy, fantom do demonstracji czynności resuscytacyjnych, szyny Kramera do unieruchamiania złamanych kończyn, salę gimnastyczną i boisko sportowe oraz ich wyposażenie i przyrządy do pomiaru sprawności fizycznej, mapy, zdjęcia lotnicze, którymi dysponują jednostki samorządowe, oznakowanie tras rowerowych na terenie miasta lub gminy, współpracę z instytucjami i organizacjami społecznymi (np. lokalnym ośrodkiem zdrowia w zakresie pomocy przedmedycznej, współpracę z lokalną jednostką policji w ramach bezpieczeństwa w ruchu drogowym itp).

Główne zadania projektu i terminy ich wykonania:

- Ustalenie zasad współpracy i kryteriów sukcesu w projekcie – uczniowie z koordynatorem projektu (I tydzień projektu).
- Ocena sprawności fizycznej za pomocą wybranego testu, pomiar tętna spoczynkowego i wysiłkowego, analiza wyników, określenie potrzeb i sformułowanie

wniosek na temat aktywności fizycznej. Określenie planu treningu zdrowotnego z wykorzystaniem roweru lub rolek: możliwa długość trasy do pokonania, czas przejazdu, częstotliwość treningu, sposób monitorowania parametrów fizjologicznych, sposób dokumentowania przebiegu i efektów treningu. Wykorzystanie bazy szkoły (II tydzień).

- Wybór przez zespoły projektowe konkretnych obszarów tematycznych projektu i zadań do szczegółowego opracowania. Zespołowa praca uczniów w grupach „eksperckich” – przygotowanie się zespołów do wzajemnego nauczania: czego i w jaki sposób nauczymy inne grupy (III tydzień).

Tematy do opracowania w grupach:

- Temat I. Źródła informacji (mapy, zdjęcia satelitarne, współrzędne GPS, źródła internetowe) i ich analiza – poznanie ukształtowania terenu, istniejących ścieżek rowerowych w okolicy, ich długości i infrastruktury. Co wziąć pod uwagę, wytyczając własną rekreacyjną trasę zdrowotną? Współpraca z lokalną jednostką samorządową.
 - Temat II. Zasady bezpieczeństwa w poruszaniu się rowerem (*Rowerzysta... 2020*) lub na rolkach (*Czy wiesz... 2020*) w miejscach publicznych, przygotowanie wyposażenia roweru/rolek do jazdy. Współpraca z jednostką policji.
 - Temat III. Informacje o warunkach atmosferycznych w regionie planowanego treningu zdrowotnego (analiza prognozy i map pogody, meteorogramów, map burzowych), planowanie na tej podstawie treningu rowerowego na najbliższe 3–5 dni. Wybór stroju odpowiedniego do jazdy – dostosowany do pogody. Współpraca ze stacją meteorologiczną, jeśli jest w pobliżu.
 - Temat IV. Ćwiczenie udzielania pomocy przy urazach powstałych w wyniku upadku podczas jazdy na rowerze (otarcia, rany, stłuczenia). Współpraca z lokalnym ośrodkiem zdrowia lub przychodnią lekarską, jednostką straży pożarnej albo punktem ratownictwa medycznego.
 - Temat V. Trening udzielania pomocy przy obrażeniach kości i stawów – skręcenia, złamania. Współpraca z lokalnym ośrodkiem zdrowia lub przychodnią lekarską, jednostką straży pożarnej albo punktem ratownictwa medycznego.
 - Temat VI. Trening udzielania pomocy w przypadku utraty przytomności i zatrzymania akcji serca (z wykorzystaniem manekina). Współpraca jw.
5. Dzielenie się wiedzą i umiejętnościami z innymi grupami – wzajemne nauczanie:
- a) Temat I i III – lekcje geografii,
 - b) Temat II i IV – lekcje wychowania fizycznego,
 - c) Temat V i VI – lekcje edukacji dla bezpieczeństwa.

Nauczyciele mogą zmienić rozkład realizowanych tematów, jeśli uznają to za korzystniejsze (IV i V tydzień).

6. Wytyczenie trasy rowerowej/rolkowej dostosowanej do osobistych możliwości. Powinno się uwzględnić: długość, czas przejazdu, stopień trudności, częstotliwość jej pokonywania w tygodniu/miesiącu – poza lekcjami. Zadanie może być wykonane indywidualnie, ale rekomendowana jest praca zespołowa (uczniowie uczą się uwzględniać różne potrzeby członków zespołu i wybierać wariant możliwy dla każdego). Wykorzystanie infrastruktury lokalnej, np. istniejących ścieżek rowerowych (IV tydzień).

7. Przejazd trasy rowerowej/rolkowej, sprawdzenie jej pod względem dostosowania do sprawności i potrzeb (poza lekcjami, indywidualnie lub w grupach), zebranie informacji o trasie (zdjęcia, dane z urządzeń rejestrujących, aplikacji treningowych (np.: Runkeeper, Run Log, My Run), pomiary tętna spoczynkowego i wysiłkowego (V tydzień).
8. Systematyczny indywidualny lub grupowy trening zdrowotny uczniów/rekreacja w terenie, w czasie wolnym, na wybranej trasie, prowadzony z rówieśnikami/rodziną, monitorowanie tętna i samopoczucia. Warto wytyczyć trasę na istniejących już ścieżkach, jeśli istnieją w pobliżu. (Od IV, V tygodnia projektu z ewentualnym przedłużeniem).
9. Omawianie efektów prowadzonego treningu zdrowotnego/rekreacji. Ewentualna modyfikacja trasy lub sposobu jej pokonywania – podczas zajęć wychowania fizycznego)raz w tygodniu od VI tygodnia projektu, także z ewentualnym przedłużeniem).
10. Zaplanowanie prezentacji projektu (VII tydzień). Przygotowanie 4–5 stacji zadaniowych, na których uczniowie przedstawiają:
 - a) zaplanowane trasy rowerowe/rolkowe, plany treningu zdrowotnego/rekreacji rowerowej lub rolkowej, korzyści dla zdrowia i sprawności, które wynikają z systematycznej aktywności fizycznej,
 - b) korzystanie z map, GPS, urządzeń IT do planowania własnej aktywności rekreacyjnej w terenie,
 - c) korzystanie z urządzeń i aplikacji umożliwiających monitorowanie parametrów spoczynkowych i wysiłkowych organizmu,
 - d) udzielanie pomocy w urazach tkanek miękkich, kości i stawów,
 - e) akcję ratowania życia w bezpieczny sposób.
11. Prezentacja projektu pkt 9 (jeśli nauczyciele są w stanie zapewnić warunki bezpieczeństwa dla klasowej wycieczki rowerowej, prezentacja projektu może być z nią połączona, ale nie jest to wymaganiem projektu). Można współpracować z jednostką policji i wykorzystać bazę szkoły (VIII tydzień).
12. Zespołowe podsumowanie projektu, ocena i ewaluacja, ewentualnie podczas pierwszej lekcji wychowania fizycznego po prezentacji projektu (VIII tydzień).

Dostosowanie do potrzeb, przeciwdziałanie wykluczeniu, zapewnienie warunków do współpracy i pełnienia różnych ról

Uczniowie planują i realizują indywidualne treningi sprawnościowe, a dodatkowo współpracują nad nimi w zespołach. Dzielą się wiedzą i doświadczeniami, uczą swoich rówieśników, dostosowując język przekazu. Pełnią przy tym różne role: organizatorów, liderów, nauczających i uczących się, pomagających kolegom z niepełnosprawnościami i ograniczeniami, ponadto uczą się dbałości o innych i okazywania empatii. Razem pokonują wyznaczone trasy.

Uczniowie o ograniczonej sprawności i z przeciwwskazaniami medycznymi mogą analizować i wytyczyć trasę rowerową/rolkową wirtualnie, korzystając np. z Google

Maps, Google Earth albo aplikacji, która pozwala na wykonanie tych czynności na podstawie satelitarnego obrazu terenu.

Projekt pomaga rozwijać umiejętności wykorzystania IT, jednak nie ma konieczności, aby każdy uczeń posiadał potrzebne urządzenia lub oprogramowanie, gdyż zadania w projekcie realizowane są zespołowo. Uczniowie, którzy nie dysponują technologiami IT niezbędnymi do wykonania zadań, pracują w parze z osobą, która ma do nich dostęp, lub realizują takie zadania na szkolnym komputerze.

Uczniowie z niepełnosprawnością narządu wzroku lub słuchu powinni mieć możliwość skorzystania z form przekazu, które umożliwią im odbiór treści, np. powiększenie obrazu, nagranie dźwiękowe, przekaz ustny, z którego skorzystają, pracując z uczniem sprawnym. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną (jeśli tacy są) powinni mieć możliwość pracy z rówieśnikiem lub z dorosłym w sposób, który nie ogranicza samodzielności.

8.5. Prezentacja wyników projektu

Prezentacja wyników projektu skierowana jest głównie do uczniów z innych klas lub starszych roczników pobliskich szkół podstawowych, rodziców czy lokalnej społeczności, ale nie jest to konieczne. Jeśli lokalna infrastruktura jest uboga, można zaprosić na prezentację przedstawicieli samorządowców, aby mogli zauważyć potrzeby lokalne i zmierzać do poprawy tej infrastruktury.

Prezentacja jest wydarzeniem plenerowym organizowanym na terenie szkoły w formie stacji zadaniowych. Ich gospodarze to zespoły uczniów – realizatorów projektu. Uczniowie wykonują ćwiczenia opisane powyżej w punkcie 9 a-e. Nauczyciele wspierają ich w organizacji wydarzenia. Czas prezentacji projektu zależy od warunków, w jakich się odbędzie, może zająć nawet kilka godzin.

Prezentacja projektu uwzględnia uczniów ze SPE i zasady przeciwdziałania wykluczeniu opisane w punkcie dotyczącym zadań w projekcie.

9. Ewaluacja

Wspólna autoewaluacja nauczycieli realizujących projekt

Opisuje stopień realizacji celów projektu oraz do wykorzystanych metod: ich różnorodności, doboru do treści projektu oraz możliwości uczniów. Kryteriami ewaluacyjnymi są skuteczność i trafność. Proponowane narzędzie ewaluacji znajduje się w *Materiałach pomocniczych*.

Ewaluacja przeprowadzona przez uczniów

Młodzież przeprowadza ewaluację projektu podczas dłuższego spotkania z nauczycielami. Rekomendowane jest zastosowanie aktywizujących form ewaluacji. Warto ograniczyć pisemne sposoby oceny, np. ankiety, rozbudowane karty samooceny i oceny zespołowej, aby nie wywoływały poczucia biurokratyzacji. Dobrą praktyką byłoby zastosowanie techniki *latające dywany*. Uczniowie siedzą w grupach przy stolikach z plakatami, na których zapisane są pytania ewaluacyjne związane z celami projektu i wykorzystanymi metodami. Zapisują na plakatach swoje odpowiedzi. Można też wykorzystać technikę *drabina metapoznania*, która pozwala odpowiedzieć indywidualnie lub zespołowo na pytania: Czego się nauczyłam(-em)? Jak się tego nauczyłam(-em)?

Dlaczego to jest ważne? Jak to mogę wykorzystać?

Wyniki ewaluacji warto zebrać, np. w formie zdjęć plakatów z oceną, nagrań dźwiękowych, krótkiego filmu. Przykład narzędzi ewaluacji dla młodzieży znajduje się w *Materiałach pomocniczych*. Ewaluacja uczniowska kończy się sformułowaniem wniosków dotyczących skuteczności podjętych działań i trafności metod wykorzystanych w projekcie.

10. Ocenianie

Kryteria oceniania z poszczególnych przedmiotów określa nauczyciel specjalista w danej dziedzinie. Jasno sformułowane zasady tej oceny, orientacyjny termin jej dokonania i konkretne kryteria powinny być określone na początku projektu. Ocena wiedzy wybranych umiejętności i zaangażowania w realizację projektu, uwzględnia możliwości psychoruchowe uczniów o różnych potrzebach edukacyjnych. Na przykład w niniejszym projekcie nie ocenia się sprawności fizycznej lecz umiejętności powiązane z jej zbadaniem u innych. Wyrównuje to szanse uczniów i pozwala na równe traktowanie osób o obniżonej sprawności fizycznej z osobami o sprawności wysokiej. Jeśli ograniczenia fizyczne lub zdrowie nie pozwalają uczniom na aktywność ruchową, nie powinno mieć znaczenia czy trasę rowerową lub rolkową wytyczą realnie, przemierzając ją, czy też wirtualnie, za pomocą wybranych narzędzi technologicznych.

Przykładowe kryteria oceny uczniów znajdują się w kontrakcie dla uczniów w *Materiałach pomocniczych*.

11. Materiały pomocnicze

11.1. Kontrakt (załącznik do scenariusza projektu)

Tytuł projektu: *Ja i mój rower ruszamy po sprawność i zdrowie*

Realizatorzy: uczennice i uczniowie pierwszej klasy liceum lub technikum

Termin realizacji projektu: ciepłe miesiące roku szkolnego – kwiecień–czerwiec

Główny cel projektu: znalezienie odpowiedzi na pytanie: Jak można bezpiecznie wykorzystać rower (lub rolki) dla zdrowia, sprawności i dobrego samopoczucia?

I. Cele dla uczniów. Dzięki udziałowi w projekcie:

- nauczysz się diagnozować swoją sprawność fizyczną, monitorować ją i wytyczać cele, które pomogą ci w jej rozwijaniu oraz osiągnięciu dobrego samopoczucia;
- nauczysz się wytrwale i systematycznie realizować postanowienia dotyczące swojej sprawności fizycznej;
- dowiesz się, w jaki sposób zaplanować aktywność na rowerze lub rolkach, aby się relaksować oraz podnieść swoją sprawność fizyczną (usprawnić oddychanie, krążenie krwi, układ ruchu oraz utrzymać prawidłową wagę);
- sprawdzisz, czy najbliższa okolica spełnia warunki do jazdy rekreacyjnej;
- rozwiniiesz umiejętność planowania (dla siebie i innych) tras rowerowych lub rolkowych w pobliżu swojego miejsca zamieszkania;
- dowiesz się, jak przygotować się do bezpiecznej i przyjemnej jazdy na rowerze lub rolkach w różnych warunkach pogodowych;
- nauczysz się orientować w terenie dzięki korzystaniu z mapy, GPS i wybranych aplikacji;

- poznasz ciekawe miejsca w najbliższej okolicy, poznasz ich znaczenie dla siebie i innych;
- nauczysz się sprawnie reagować w sytuacjach niebezpiecznych, zagrażających zdrowiu lub życiu, które mogą się zdarzyć podczas wycieczki rowerowej lub jazdy na rolkach.

II. Zasady współpracy w zespołach projektowych:

- Realizujemy projekt w duchu wartości, takich jak empatia, dobro, prawda i sprawiedliwość.
- Wszystkie uczestniczki i uczestnicy projektu mają równe prawa.
- Każdy korzysta ze swoich praw bez naruszania praw innych.
- Dbamy o to, aby każdy dobrze czuł się w zespole.
- Różnice między nami wzbogacają nas i dają szansę na wzajemne poznanie.
- Do każdego odnosimy się ze zrozumieniem i empatią.
- Otwarcie komunikujemy swoje potrzeby.
- Uczymy się od siebie, dzielimy się wiedzą i doświadczeniami z innymi realizatorami projektu.
- Wspieramy się wzajemnie i bezinteresownie sobie pomagamy.
- Dbamy o zarówno dobro wspólne, jak i indywidualne każdego uczestnika i uczestniczki projektu.
- Decyzje podejmujemy zespołowo w oparciu o konsensus, a przy jego braku – większością głosów.
- Sytuacje trudne zgłaszamy nauczycielowi i korzystamy z jego pomocy przy ich rozwiązaniu.

III. Zasady oceny

Ocena końcowa wystawiona jest na podstawie łącznej liczby punktów przyznanych przez nauczyciela wychowania fizycznego i punktów wynikających z samooceny uczniowskiej. Umiejętności uczniów oceniane są w skali punktowej 1–5, gdzie 1 oznacza wartość minimalną, a 5 – maksymalną.

Ocena osiągnięć ucznia przez nauczyciela. Na ile uczeń potrafi:

- ocenić poziom swojej sprawności fizycznej za pomocą testu sprawności fizycznej wybranego w projekcie (1–5 pkt);
- dokonać analizy uzyskanych wyników i sformułować wnioski dotyczące poziomu własnej sprawności fizycznej na tle grupy rówieśniczej (1–5 pkt);
- opracować dla siebie lub kogoś z klasy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego możliwości tej osoby i wykorzystującego rower lub rolki albo bazującego na ćwiczeniach fizycznych na rowerze stacjonarnym; plan powinien określać:

A. długość trasy do pokonania,

B. przebieg trasy treningu zdrowotnego (trudność trasy),

C. optymalny czas pokonania trasy,

D. częstotliwość treningu (w tygodniu lub w miesiącu),

E. sposób monitorowania wysiłku fizycznego (do 5 pkt, za każde kryterium spośród A–E po 1 pkt),

F. omówić warunki rekreacyjnej jazdy na rowerze lub rolkach w najbliższej okolicy (1–5 pkt);

- wyjaśnić, jak przygotować się do bezpiecznej i przyjemnej jazdy na rowerze lub rolkach w różnych warunkach pogodowych (1–5 pkt).

Karta samooceny ucznia

Oceń w skali 1–5 (gdzie 1 oznacza wartość minimalną, a 5 – maksymalną) swoje zaangażowanie w pracę projektowe. Potrafię:

- dokonać oceny swojej sprawności fizycznej (lub sprawności fizycznej innej osoby) na tle grupy rówieśniczej (1–5 pkt);
- wyjaśnić, jak przygotować się do bezpiecznej i przyjemnej jazdy na rowerze lub rolkach w różnych warunkach pogodowych (1–5 pkt);
- regularnie realizować swoje postanowienia dotyczące rozwinięcia własnej sprawności fizycznej przyjęte w projekcie (1–5 pkt).

Swoje zaangażowanie w pracę zespołową w czasie projektu oceniam na (1–5 pkt).

Moje współdziałanie w zespole projektowym oceniam na (1–5 pkt).

Propozycja sposobu interpretacji wyników (uzyskanych jako suma liczby punktów przyznanych przez nauczyciela oraz uzyskanych w wyniku samooceny ucznia)

Stopień: celujący 48–50 pkt; bardzo dobry 43–47 pkt; dobry 37–42 pkt; dostateczny 26–36 pkt; dopuszczający 15–25 pkt; niedostateczny 0–14 pkt.

IV. Sposób dokumentowania i monitorowania realizacji projektu

Osoby wyznaczone przez grupy projektowe prowadzą dokumentację projektu zapisywaną na dysku wirtualnym w folderach udostępnionych dla wszystkich uczniów i nauczycieli realizujących projekt. Przykładowe narzędzie – Karta projektu do monitorowania realizacji zadań zespołowych – znajduje się w *Materiałach pomocniczych*.

Sposób prezentacji

Prezentacja wyników projektu jest wydarzeniem plenerowym odbywającym się na terenie szkoły i zorganizowanym w formie 4–5 stacji zadaniowych, na których uczniowie przedstawiają:

- opracowane przez siebie trasy rowerowe/rolkowe, plany treningu zdrowotnego/rekreacyjnego na rowerze lub rolkach, korzyści dla zdrowia i sprawności, które wynikają z systematycznej aktywności fizycznej;
- sposób korzystania z map, GPS-u, urządzeń IT do planowania własnej aktywności rekreacyjnej w terenie;
- korzystanie z urządzeń i aplikacji umożliwiających monitorowanie parametrów spoczynkowych i wysiłkowych organizmu;
- udzielanie pomocy w urazach tkanek miękkich, kości i stawów; akcję ratowania życia w bezpieczny sposób.

11.2. Przykładowe narzędzie ewaluacji projektu dla nauczycieli

Przeprowadź ewaluację projektu, podkreślając adekwatne do rzeczywistości odpowiedzi:

- Cele projektu dostosowane były do wiedzy i umiejętności uczniów. (nie / raczej nie / raczej tak / tak)
 - Udział w projekcie pomógł uczniom:
 - A. rozwiązać w sposób kompleksowy problem: „Jak można bezpiecznie wykorzystać rower (lub rolki) dla zdrowia, sprawności i dobrego samopoczucia?”. (nie / raczej nie / raczej tak / tak)
 - B. wyjaśnić, jaki wpływ ma aktywność fizyczna na stan zdrowia i samopoczucie. (nie / raczej nie / raczej tak / tak)
 - C. skorzystać z wiedzy i metodologii z zakresu geografii i edukacji dla bezpieczeństwa do opracowania oraz bezpiecznej realizacji rekreacyjnej aktywności fizycznej. (nie / raczej nie / raczej tak / tak)
 - D. wyjaśnić, jakie korzyści wynikają z rekreacyjnego wykorzystania roweru lub rolek. (nie / raczej nie / raczej tak / tak)
 - Cele projektu zostały osiągnięte przez uczniów. (nie / raczej nie / raczej tak / tak)
Jeśli cele nie zostały osiągnięte lub raczej nie zostały osiągnięte, co na to wpłynęło?
.....
 - Metody wykorzystane w projekcie były adekwatne do możliwości fizycznych i intelektualnych uczniów. (nie / raczej nie / raczej tak / tak)
 - Metody stosowane w projekcie były różnorodne (nie / raczej nie / raczej tak / tak)
 - Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mogli realizować zaplanowane zadania, aby osiągnąć cele projektu. (nie / raczej nie / raczej tak / tak)
- Analiza wyników autoewaluacji nauczycieli posłuży sformułowaniu wniosków odnoszących się do kryteriów ewaluacyjnych.

11.3. Przykładowe narzędzie ewaluacji projektów dla uczniów

Technika *latające dywany* dobrze sprawdzi się jako narzędzie ewaluacji. Cele projektu zapisane są na oddzielnym plakacie wiszącym na ścianie, aby uczniowie mogli się do nich odnosić, odpowiadając na poniższe pytania:

- Które cele projektu osiągnęliśmy?
- Czego nie udało się do końca osiągnąć i co na to wpłynęło?
- Co było dla nas największym wyzwaniem w realizacji projektu?
- Które metody pojawiające się w projekcie pomagały nam w osiągnięciu celów? Dlaczego?
- Które działania były mało użyteczne? Dlaczego?
- Co było dla nas wartościowe w projekcie, a co można udoskonalić?

11.4. Przykładowa karta projektu służąca jako narzędzie dokumentowania i monitorowania realizacji zadań zespołowych przez uczniów

Karta projektu dla zespołu zawiera:

- Tytuł projektu: *Ja i mój rower ruszamy po sprawność i zdrowie*
- Główny cel projektu: ...
- Skład zespołu projektowego
- Kolejne zadania projektowe dla zespołu, np.: Jak można bezpiecznie wykorzystać rower (lub rolki) dla zdrowia, sprawności i dobrego samopoczucia?

- Zadanie 1: odpowiedzialni; data rozpoczęcia i zakończenia działania; sukcesy; wyzwania, jak sobie z nimi poradziliśmy.
- Zadanie 2: odpowiedzialni; data rozpoczęcia i zakończenia działania; sukcesy; wyzwania, jak sobie z nimi poradziliśmy.
- Zadanie 3 i kolejne.
- Autorefleksja uczniów, która dotyczy pracy zespołowej: Co było ważne w naszej współpracy? Co chcemy poprawić w pracy zespołowej następnym razem?

12. Aplikacje i źródła informacji dla uczniów

- Google Maps, Google Earth – do wyznaczania trasy i śledzenia widoku terenu za pomocą obrazu satelitarnego;
- AccuWeather (dostęp 12.11.2022) i meteorogramy dla gmin (dostęp 12.11.2022) – do śledzenia pogody;
- Runkeeper, Sports Tracker Running Cycling, Run Log, Run with Map – bezpłatne aplikacje do monitorowania aktywności fizycznej;
- e-materiał „Nowoczesne technologie w tworzeniu map i ich interpretacji” (dostęp 12.11.2022);
- e-materiał „Prognoza na jutro, na tydzień, na miesiąc” (dostęp 12.11.2022);
- e-materiały z przedmiotu Edukacja dla bezpieczeństwa (dostęp 12.11.2022).

13. Bibliografia

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia, Dz. U. 2018, poz. 467.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych, Dz. U. 2019, poz. 373.

Lesiński L.S., 2019, *Bezpieczny uczeń. Program nauczania przedmiotu Edukacja dla bezpieczeństwa. III etap edukacyjny – zakres podstawowy* (PDF, 1468 kB; dostęp 12.11.2022), Warszawa: ORE.

Czy wiesz, którą stroną drogi masz się poruszać, jadąc na rolkach?, 2020, policja.pl (dostęp 12.11.2022).

Rogacka A., 2019, *Aktywność, sprawność i zdrowie. Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej* (PDF, 1098 kB; dostęp 12.11.2022), Warszawa: ORE.

Rowerzysta na drodze – podstawowe zasady, 2020, policja.pl (dostęp 12.11.2022).

Zajdler B., 2019, *Ciekawość w poznawaniu świata. Program nauczania do geografii. Geografia w zakresie podstawowym, III etap edukacyjny* (PDF, 1925 kB; dostęp 12.11.2022), Warszawa: ORE.

Małgorzata Ostrowska – mgr biologii, mgr wychowania fizycznego przez 33 lata związana z Zespołem Szkół nr 2 im. Tadeusza Kościuszki w Godzieszach Wielkich. Od 2004 roku współpracuje z Fundacją Centrum Edukacji Obywatelskiej w Warszawie jako trenerka i ekspertka merytoryczna w programie Szkoła ucząca się, a także autorka materiałów i kursów internetowych, mentorka, asystentka szkół i doradczyni w projektach Aktywna edukacja, Akademia Liderów Oświaty, Szkoła dla innowatora. Zajmuje się w szczególności tematyką dotyczącą procesu uczenia się, oceniania kształtującego, wysokoefektywnych metod dydaktycznych i zespołowego doskonalenia pracy szkoły. Jest współautorką książki *Technologie informacyjno-komunikacyjne na lekcjach. Przykładowe konspekty i polecane praktyki* (2015).