



Samoocena umiejętności w pływaniu żabką stosowaną w stylu klasycznym

Andrzej Ostrowski
Magdalena Ostrowska

Scenariusz lekcji **Poradnik metodyczny do programu nauczania** **wychowania fizycznego dla III etapu edukacyjnego**

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 2023

Redakcja merytoryczna: Lidia Grad
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 2023

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

Autorzy

Andrzej Ostrowski, Magdalena Ostrowska

Przedmiot

Wychowanie fizyczne

Temat lekcji

Samoocena umiejętności w pływaniu żabką stosowaną w stylu klasycznym

Adresat lekcji

Uczniowie IV klasy liceum – 14 osób.

Etap edukacji

III, zajęcia do wyboru, moduł A3 (wg programu *Zdrowie dla każdego*).

Miejsce i czas realizacji lekcji

Pływalnia szkolna w zespole krytych pływalni o wymiarach 25 × 15 m.

Odniesienie do podstawy programowej

Personalistyczna koncepcja wychowania oraz sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
- III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
- V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe**Wiedza**

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczeń:
 - 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.
- II. Aktywność fizyczna. Uczeń:
 - 3) opisuje wybrane techniki relaksacyjne.
- III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Uczeń:
 - 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.

IV. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 7) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.

Umiejętności

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczeń:

- 1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

II. Aktywność fizyczna. Uczeń:

- 5) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Uczeń:

- 3) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).

IV. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 4) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

2. wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.

Cel ogólny (główny)

Uczeń:

- doskonalili umiejętność pływania, przygotowuje się do udziału w rywalizacji sportowej, uczy się zasad bezpiecznego korzystania ze środowiska wodnego, umie postępować w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia na pływalni.

Cele operacyjne (szczegółowe)

Uczeń:

- poznaje podstawowe zasady bezpieczeństwa związanego z przebywaniem na pływalni, przepisy FINA (Światowej Federacji Pływackiej, fr. Fédération Internationale de Natation) w zakresie pływania stylem klasycznym, technikę pływania żabką, wytyczne do oceniania umiejętności w pływaniu żabką;
- umie prowadzić ćwiczenia ogólnorozwojowe na lądzie, kształtujące technikę pływania żabką, swobodnie pływać żabką.

Cel poznawczy

Uczeń:

- doskonalili umiejętność samooceny.

Cel kształcący

Uczeń:

- uczeń doskonali umiejętność tworzenia i korzystania z wytycznych do oceny pływania żabką i arkusza oceny umiejętności w pływaniu żabką.

Cele wychowawcze

Uczeń:

- umie współpracować w małym zespole oraz z całą grupą;
- poczuwa się do odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych;
- pomaga osobom, które mają trudności z wykonywaniem ćwiczeń w wodzie;
- rozumie potrzebę dyscypliny i samokontroli.

Strategie nauczania

- praktyczna (operacyjna) – ćwiczenia utrwalające, kształtujące nawyki i umiejętności.

Środki dydaktyczne

- wytyczne do oceny umiejętności w pływaniu, arkusz obserwacyjny, sprzęt audio.

Zastosowanie narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych

- komputer, tablica interaktywna, moduł A3 (wg programu *Zdrowie dla każdego*).

Formy pracy

- frontalna, indywidualna, w dwójkach.

Metody i techniki pracy

- naśladowcza, zadaniowa, treningu i uczenia się motorycznego, kinezylogii edukacyjnej, kształcenia multimedialnego, losowego doboru do zadań.

Zabezpieczenie

- 2 ratowników wodnych.

Dodatkowe kwalifikacje nauczyciela wychowania fizycznego

- instruktor / trener pływania.

Przebieg lekcji

Część wstępna

- Czynności organizacyjne: zbiórka klasy, sprawdzenie stanu grupy, krótka pogawędka w celu przypomnienia umiejętności pływania żabką, przypomnienie kryteriów oceniania umiejętności pływania żabką, omówienie przebiegu lekcji.
- Oglądanie krótkiego filmu dydaktycznego [Technika pływania stylem klasycznym \(żabką\) w czterech krokach](#) (dostęp 27.02.2023) z akcentem na czynności podlegające ocenie.
- Rozgrzewka na brzegu – ćwiczenia ogólnorozwojowe. Nauczyciel wychowania fizycznego prowadzi rozgrzewkę w bezpiecznym miejscu platformy pływalni przez instruktą, pokaz zadania, regulację tempa i liczby powtórzeń lub czasu trwania zadania, stosując metodę „Rób to, co ja”:

- a. w postawie wyjściowej – krążenia ramion w tył i w przód;
 - b. w opadzie w przód – krążenia ramion imitujące pływanie kraulem (krążenia w przód);
 - c. siedząc na brzegu basenu wznos nóg do siadu równoważnego, w staniu seria skłonów w przód i w bok;
 - d. w staniu, wznosząc ramiona, ćwiczenia oddechowe: krótki, głęboki wdech ustami (nauczyciel liczy „raz”) – wstrzymanie oddechu, następnie wydech ze skłonem w przód i opuszczeniem ramion (nauczyciel liczy „dwa, trzy, cztery”).
- Rozgrzewka w wodzie – ćwiczenia doskonalące pływanie żabką.
 - Uczniowie z ADHD (od ang. *attention deficit hyperactivity disorder*) mogą wykonać więcej ćwiczeń, uczniowie z cukrzycą i alergią wykonują ćwiczenia adekwatnie do swoich możliwości, niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela, uczniowie z niepełnosprawnością ruchową ćwiczą na podstawie specjalnych zadań podanych przez nauczyciela. Uczniowie uzdolnieni ruchowo pełnią funkcję liderów i animatorów, motywując do ćwiczeń.

Część główna

- W kolejności ustalonej na zbiorce, na wyznaczonym torze pływalni, uczniowie demonstrują umiejętności w pływaniu żabką, które nauczyciel rejestruje na wideo. Po zakończonym sprawdzianie, w sali do ćwiczeń, uczniowie na podstawie analizy materiału filmowego, kryteriów oceniania techniki w pływaniu żabką, na indywidualnych arkuszach obserwacyjnych dokonują ocen własnych umiejętności w pływaniu żabką.

Arkusz oceny umiejętności w pływaniu żabką stosowaną w stylu klasycznym – dystans 50 m

Oceniający: uczeń IV klasy liceum ogólnokształcącego

- 3 pkt – pływanie techniką sportową;
- 2 pkt – pływanie techniką sportową w wersji uproszczonej;
- 1 pkt – pływanie z błędami w technice;
- 0 pkt – brak umiejętności lub pływanie techniką niezgodną z przepisami pływania sportowego.

Elementy oceniane w technice pływania żabką

- prowadzenie tułowia i głowy w wodzie w czasie wstrzymania powietrza i wydechu, w czasie wdechu;
- praca ramion w ruchu napędowym, powrotnym, rozkład prędkości ramion w ruchu napędowym;
- praca nóg w ruchu przygotowawczym, napędowym;
- rozkład prędkości nóg w czasie ruchu napędowego;
- koordynacja pracy ramion z oddychaniem, ogólna (ramion, nóg i oddychania).

Kryteria oceny końcowej

- suma punktów /ocena za umiejętności;
- ocena za wiedzę, zaangażowanie, postępy;
- kompetencje społeczne.

Skala ocen za umiejętności

- 32–30 pkt – ocena celująca (6)
- 29–26 pkt – ocena bardzo dobra (5)
- 25–21 pkt – ocena dobry (4)
- 20–14 pkt – ocena dostateczna (3)
- 13–8 pkt – ocena dopuszczająca (2)
- 7–0 pkt – brak oceny (1).

Część końcowa

- Ćwiczenia o charakterze uspokajającym, relaksacyjnym: wolne pływanie przez 5 min dowolną techniką lub sposobem.
- Czynności organizacyjne: wyjście z wody, zbiórka w dwuszeregu, odliczenie, omówienie lekcji, podanie przez uczniów wyników punktowych i ocen za swoją sprawność fizyczną. Zadanie domowe – dokonaj powtórnej, krytycznej samooceny umiejętności, umieść wyniki w e-dzienniku, zapoznaj się z kryteriami oceny pływania delfinem.
- Pożegnanie.

Komentarz metodyczno-dydaktyczny

Zgodnie z zasadami edukacji włączającej nauczyciel:

- przed lekcją przygotowuje środki audio, przybory, arkusze obserwacyjne, kryteria oceniania;
- ustala z ratownikiem zasady bezpieczeństwa; pyta uczniów, czy są gotowi do zajęć w wodzie i czy się dobrze czują;
- omawia kryteria oceny umiejętności pływania żabką; wydruki/załączniki do lekcji – wytyczne do oceny umiejętności pływania żabką stosowaną w pływaniu stylem klasycznym – nauczyciel rozdaje uczniom na początku roku szkolnego w celu weryfikacji umiejętności własnych i uczenia się oceniania;
- wyjaśnia metodę oceniania z zastosowaniem arkuszy obserwacyjnych;
- wyjaśnia znaczenie samooceny, wskazując zalety i wady tej metody;
- wyjaśnia, że pozostałe składowe oceny końcowej informujące o roli sprawności, wiedzy, zaangażowania, postępów, frekwencji, kompetencji społecznych oceni osobiście, a ocena końcowa będzie wypadkową umiejętności w pływaniu żabką i powyższych składowych;
- podając zadanie i objaśniając je grupie, ustawia się tak, aby wszyscy dobrze widzieli i słyszeli instruktora oraz uwagi ogólne;
- dostosowuje metody oceny uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), np. poprzez przygotowanie instrukcji do wszystkich zadań na lekcji, przygotowanie obowiązków dla uczniów szczególnie uzdolnionych, bierze pod uwagę czynniki warunkujące właściwą atmosferę pracy w grupach oraz możliwość integracji uczniów ze zróżnicowanym potencjałem intelektualnym i społecznym.

Interdyscyplinarność i kompetencje kluczowe

- Część główna lekcji ma za zadanie ocenić uczniów w zakresie umiejętności pływania żabką, nauczyć ich samooceny, kształtować wiedzę o roli poszczególnych czynności w pływaniu żabką.

- W trakcie lekcji kształtowane są kompetencje w zakresie bezpiecznego przebywania w wodzie, przygotowania do rywalizacji sportowej, uczenia się oceniania.

Ewaluacja lekcji

- Po zakończeniu sprawdzianu nauczyciel pyta uczniów o samopoczucie.
- Nauczyciel nagrywa ćwiczących kamerą, przestrzegając zasady obiektywności poprzez ujęcia z tego samego miejsca dla wszystkich.
- Każdy uczeń na podstawie swoich odczuć po wykonanym zadaniu i krótkim odpoczynku zapisuje oceny w arkuszu, z równoczesną weryfikacją na podstawie obrazu wideo i wytycznych do oceniania techniki w pływaniu żabką.
- Nauczyciel po lekcji, na podstawie analizy wideo i kopii arkuszy obserwacyjnych, weryfikuje samoocenę i umieszcza komentarze w e-dzienniku.

Andrzej Ostrowski – doktor habilitowany, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, pracownik Zakładu Sportów Wodnych tejże Uczelni, trener I klasy w pływaniu, II klasy w piłce siatkowej, autor lub współautor 10 pozycji zwartych o tematyce sportów wodnych oraz około 150 artykułów o charakterze naukowym. Twórca lub współtwórca kilkunastu wynalazków lub wzorów użytkowych Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej, uczestnik i laureat wielu konkursów, targów i wystaw innowacji w kraju i za granicą.

Magdalena Ostrowska – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, nauczycielka wychowania fizycznego w XXVII Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie z wieloletnim doświadczeniem. Instruktor wielu dyscyplin sportowych związanych z gimnastyką, aerobikiem, sportami wodnymi, zespołowymi grami sportowymi, lekkoatletyką.