

## Narzędziownik dla przedmiotu: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Etapy edukacyjne: szkoła podstawowa i szkoła ponadpodstawowa

Autorka: Joanna Świercz

### Wstęp

TIK na lekcjach wychowania fizycznego? Oczywiście!

Narzędziownik został przygotowany z myślą o nauczycielach szkół podstawowych i ponadpodstawowych poszukujących pomysłów do prowadzenia nowatorskich lekcji wychowania fizycznego, z wykorzystaniem nowych technologii. Zebrane w materiale propozycje aplikacji i dobrych praktyk wspierają prowadzenie zajęć z wychowania fizycznego oraz podnoszą wiedzę młodych ludzi o zdrowym trybie życia. Narzędziownik to źródło inspiracji, pomysłów, gotowych narzędzi, z wykorzystaniem których można uatrakcyjnić lekcje wychowania fizycznego i dbać o prawidłowy rozwój uczniów poza nimi. To zbiór starannie wyselekcjonowanych portali, narzędzi, e-zasobów oraz przykładów dobrych praktyk nauczycielskich, które pomogą uczniom rozwijać sprawność fizyczną.

### Polecane portale, aplikacje, e-zasoby i dobre praktyki

#### 1. Aplikacje MapMyFitness (zamiast Endomondo)

Kategoria: aplikacja/narzędzie

Bezpłatne aplikacje dla urządzeń mobilnych z systemem Android w sklepie Google Play:

MapMyWalk <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmywalk.android2&hl=pl&gl=US>

MapMyRun <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyrun.android2>

MapMyRide <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyride.android2>

(w AppStore: <https://apps.apple.com/pl/app/under-armour-map-my-fitness/id298903147?l=pl>)

Od początku 2021 r. aplikacja Endomondo nie jest już dostępna w sklepach internetowych. Jej właściciel rekomenduje korzystanie z nowego rozwiązania w ramach MapMyFitness. Składa się ono z kilku części, które mogą być wykorzystane w zależności od dyscypliny. Są to między innymi MapMyWalk dla spacerowiczów, MapMyRun dla biegaczy czy MapMyRide dla jeżdżących na rowerze. Aplikacje umożliwiają, z wykorzystaniem GPS, rejestrację treningów oraz dostarcza użytkownikowi/użytkownicy m.in. takich informacji jak: prędkość, czas, spalone kalorie oraz pokonany dystans. Aplikacje pomocne w motywowaniu uczniów do podejmowania aktywności fizycznej poza lekcjami WF-u.

## 2. Runkeeper

Kategoria: aplikacja/narzędzie

Bezpłatna aplikacja dla urządzeń mobilnych z systemem Android w sklepie Google Play:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnesskeeper.runkeeper.pro&hl=pl>

Aplikacja, która monitoruje czas treningu, prędkość poruszania się, spalone kalorie oraz pokazuje przebytą trasę. Oferuje pomiary dla 13 dyscyplin sportowych, m.in. dla biegania, kolarstwa czy nawet wspinaczki górskiej i narciarstwa.

## 3. Adidas Training by Runtastic - Plan Treningowy

Kategoria: aplikacja/narzędzie

Bezpłatna aplikacja dla urządzeń mobilnych z systemem Android w sklepie Google Play:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android.results.lite&hl=pl>

Aplikacja, w której znajdziesz gotowe treningi dostosowane do własnej masy ciała. Funkcja kreatora treningów zapewnia przygotowanie treningu na miarę swoich potrzeb i możliwości. Plany ćwiczeń podpowiedzą, jak zacząć ćwiczyć, poprawić swoją kondycję i wzmocnić mięśnie.

## 4. Sports Tracker – bieganie i jazda na rowerze

Kategoria: aplikacja/narzędzie

Bezpłatna aplikacja dla urządzeń mobilnych z systemem Android w sklepie Google Play:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.stt.android&hl=pl>

Aplikacja śledzi trening użytkownika/użytkowniczki niezależnie od tego, czy biega, jeździ na rowerze/nartach lub spaceruje. Analizie podlegają takie parametry jak spalone kalorie, średnia prędkość i pokonana wysokość. Sports Tracker jest społecznościową aplikacją umożliwiającą dzielenie się osiągnięciami treningowymi i zdjęciami z przyjaciółmi i osobami śledzącymi profil użytkownika/użytkowniczki.

## 5. Yazio - Licznik Kalorii

Kategoria: aplikacja/narzędzie

Bezpłatna aplikacja dla urządzeń mobilnych z systemem Android w sklepie Google Play:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yazio.android&hl=pl>

Z wykorzystaniem tej aplikacji można zarządzać codziennym dziennikiem żywienia, śledzić dzienną aktywność i skutecznie chudnąć. Aplikacja umożliwia tworzenie indywidualnych planów utraty wagi i budowania masy mięśniowej. Ponadto zawiera tabele kalorii dla ponad 2 milionów produktów żywnościowych.

## 6. KalkulatorKalorii.net

Kategoria: aplikacja/narzędzie

Bezpłatna aplikacja dla urządzeń mobilnych z systemem Android w sklepie Google Play:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ionicframework.test589929&hl=pl>

Aplikacja niezbędna każdej osobie dbającej o prawidłową masę ciała. Posiada najwygodniejszy licznik kalorii pozwalający na sprawdzanie kaloryczności i wartości odżywczych kilku tysięcy produktów spożywczych dostępnych na polskim rynku. Dostępne funkcje to: Kalkulator Kalorii, Kalkulator Przemiany Materii, Kalkulator BMI.

## 7. Google Fit: monitoruj stan zdrowia i aktywność

Kategoria: aplikacja/narzędzie

Bezpłatna aplikacja dla urządzeń mobilnych z systemem Android w sklepie Google Play:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness&hl=pl>

Aplikacja umożliwia określenie tego, jaka ilość aktywności jest niezbędna do utrzymania zdrowia i jaka to mogłaby być aktywność. Plany ćwiczeń opracowane wspólnie ze Światową Organizacją Zdrowia (WHO) i Amerykańskim Towarzystwem Kardiologicznym (AHA).

## 8. Brain Breaks

Kategoria: portal edukacyjny

Link: <https://brain-breaks.com/>

Zawiera krótkie filmiki z kilkuminutowymi zabawami (od 3 do 5 minut) z elementami aktywności fizycznej, do wykorzystania nie tylko na lekcjach wychowania fizycznego, ale również jako śródlekcyjną przerwę na innych przedmiotach. Portal wymaga utworzenia konta i jest prowadzony w języku angielskim.

## 9. Kreatywny nauczyciel wychowania fizycznego

Kategoria: portal edukacyjny

Fanpage na Facebooku: <https://www.facebook.com/kreatywnynauczycielwf/>

Fanpage na Facebooku, którego głównym celem jest wymiana doświadczeń w zakresie stosowania ciekawych metod na lekcjach wychowania fizycznego, obozach i koloniach.

## 10. Piłki edukacyjne Edubal w kształceniu zintegrowanym

Kategoria: dobra praktyka

Link: <https://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU8223>

Artykuł Doroty Kubickiej na temat zastosowania piłek edukacyjnych Eduball na zajęciach w klasach I-III (edukacja wczesnoszkolna). Opisy przedstawionych zabaw i aktywności można wykorzystywać również na zajęciach wychowania fizycznego. Piłki te pozwalają kształtować sprawność fizyczną, jak również doskonalić umiejętności z podstawy programowej edukacji polonistycznej i matematycznej.

## 11. Blog dla nauczycieli WF

Kategoria: dobra praktyka

Link: <https://nauczycielwf.pl/>

Blog prowadzony przez doktorów nauk o kulturze fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, nauczycieli wychowania fizycznego, metodyków wychowania fizycznego, instruktorów różnych dyscyplin sportowych. Dla odwiedzających dostępne są działy: akty prawne (informacje dotyczące m.in. organizacji zajęć, bezpieczeństwa), artykuły (autorskie scenariusze lekcji wychowania fizycznego, pomysły na ciekawe ćwiczenia i gry, projekty zajęć z edukacji zdrowotnej). Pobranie niektórych dokumentów wymaga podania adresu e-mail.

## 12. Wychowaniefizyczne.net

Kategoria: dobra praktyka

Link: <https://wychowaniefizyczne.net/>

Strona internetowa zawierająca materiały pozwalające uatrakcyjnić zajęcia wychowania fizycznego, w szczególności zajęcia z piłki nożnej.

## 13. Zintegrowana Platforma Edukacyjna – scenariusze i materiały dla przedmiotu: wychowanie fizyczne

Kategoria: portal edukacyjny

Linki: <https://zpe.gov.pl/ksztalcenie-ogolne/szkola-podstawowa/wychowanie-fizyczne?query=wychowanie+fizyczne>, <https://zpe.gov.pl/ksztalcenie-ogolne/szkola-ponadpodstawowa/wychowanie-fizyczne?query=wychowanie+fizyczne>

Platforma edukacyjna Ministerstwa Edukacji i Nauki to miejsce, w którym można znaleźć otwarte zasoby edukacyjne związane z przedmiotem „wychowanie fizyczne” zgodne z podstawą programową. Portal edukacyjny zawierający ciekawe scenariusze zajęć z wychowania fizycznego, propozycje zabaw i, co ciekawe, stosowania metody projektu na lekcji WF (<https://zpe.gov.pl/a/aktywnosc-fizyczna-dla-kazdego/D1DNWcboV>). Na platformie zgromadzono również zasoby portalu wiedzy scholaris.pl.

## 14. Kanał YouTube “Trefl sport”, ABC koszykówki

Kategoria: rekomendowany e-zasób

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=IzDTkdIZ\\_XY](https://www.youtube.com/watch?v=IzDTkdIZ_XY)

Kanał “Trefl sport”. Zawiera zbiór filmów pozwalających doskonalić technikę gry w koszykówkę. Filmy adresowane są zarówno do osób, które już grają w koszykówkę i chcą robić to lepiej i skuteczniej, ale również do osób zaczynających swoją przygodę z tym sportem.

## Podsumowanie

Cechą wyróżniającą składowe narzędziownika, tj. zbioru portali edukacyjnych, aplikacji i narzędzi, jest prostota i intuicyjność w użytkowaniu, przy jednoczesnym bogactwie treści. Rekomendowane e-zasoby i praktyki udowadniają, że nawet na lekcjach wychowania fizycznego stosowanie technologii jest możliwe. Zasoby zaprezentowane w narzędziowniku są dostępne bez opłat, umożliwiają dostosowanie do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów, w tym uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Zasoby te to treści, które mogą również mieć pozytywny wpływ na zdrowy styl życia dzieci i młodzieży.

Proponowane narzędzia TIK stanowiąc mogą swoiste uzupełnienie warsztatu pracy nowoczesnego nauczyciela/nowoczesnej nauczycielki wychowania fizycznego. Pomocnicza rola narzędzi sprzyja realizacji ciekawych projektów i lekcji przez uczniów wspieranych przez nauczyciela/nauczycielkę. „Elastyczny” charakter propozycji pozwala nauczycielowi/nauczycielce na budowanie własnego, indywidualnego narzędziownika.



Materiał dostępny na licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa 4.0. Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego i autorek. Zezwala się na dowolne wykorzystanie materiałów w tym utworów, tworzenia i rozpowszechniania ich kopii w całości lub we fragmentach, wprowadzania zmian i rozpowszechniania utworów zależnych - pod warunkiem zachowania niniejszej informacji licencyjnej i wskazania autorki oraz Fundacji Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego jako właścicieli praw do tekstu. Tekst licencji dostępny na stronie: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>.