

Numer identyfikacyjny: 147

BANK DOBRYCH PRAKTYK: TEST BIEGOWY

Obszar: kształcenie zdalne (w tym kształcenie specjalne), ze szczególnym uwzględnieniem pracy z klasą zróżnicowaną

Metryczka szkoły/placówki/institucji

Nazwa szkoły/institucji

Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 4 w Łodzi

Adres

ul. Łucji 12/16

91-491 Łódź

e-mail: mos4lodz@gmail.com

Dobra praktyka

Tytuł

Test biegowy

Autor

Agnieszka Olejniczak, Grzegorz Chałubiński, Michał Głowczyński

Cele

- Popularyzacja biegów przełajowych wśród młodzieży niedostosowanej społecznie.
- Wdrażanie do aktywnego, zdrowego stylu życia.
- Nauka dbania o własne zdrowie i sprawność fizyczną podczas pandemii i zdalnego nauczania.

Opis

W dobie pandemii i izolacji zarówno uczniowie, jak i nauczyciele stanęli wspólnie przed nowymi wyzwaniami. Powolne znoszenie obostrzeń pozwoliło w końcu wyjść z domów i odetchnąć w parkach czy lasach, a także wrócić do aktywności fizycznej na świeżym

powietrzu. To był idealny moment, by po długotrwałej kwarantannie domowej zachęcić uczniów do podjęcia wyzwania odbudowy swojej kondycji i powtórnego kształtowania wydolności w oparciu o treningi marszobiegowe i biegi.

Wspólnie z zespołem nauczycieli wychowania fizycznego stworzyliśmy test biegowy, który można wykonać w dowolnym czasie i miejscu, przy użyciu bezpłatnej aplikacji Endomondo, która dokonuje wszystkich pomiarów podczas biegu.

Rzuciliśmy uczniom wyzwanie. Nagraliśmy wspólnie filmy motywujące, sami dokonaliśmy próby biegowej, którą rejestrowała wymieniona wyżej aplikacja, i tak przygotowane materiały umieściliśmy na Messengerze na poszczególnych grupach (klasach).

Założyliśmy, że na poszczególną ocenę uczniowie będą musieli przybyć odpowiedni dystans w czasie 30 minut. Kryteria oceny:

- Ocenę zaliczającą otrzyma uczeń, który przebył w podanym czasie 3000 m.
- Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który przebył w podanym czasie 3500 m.
- Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który przebył w podanym czasie 4000 m.
- Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który przebył w podanym czasie 5000 m.
- Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który przebył w podanym czasie powyżej 5500 m.

Uczniowie podjęli próby, podczas których doskonale się bawili, a wyniki pozwoliły nam wystawić wiele pozytywnych ocen. Polecamy taką formę aktywności. Aplikacja Endomondo daje dużo innych możliwości, takich jak organizowanie wspólnych rywalizacji, podejmowanie rzuconych wyzwań, czy po prostu chwalenie się swoimi osiągnięciami.

Stan realizacji

Zakończona

Najważniejsze efekty

- Wzmocnienie własnej kondycji fizycznej.
- Ćwiczenie samodyscypliny.
- Wzmacnianie odporności w dobie pandemii.
- Posługiwanie się narzędziami cyfrowymi.
- Wyłonienie Mistrza Biegów.
- Ogłoszenie wyników na forum placówki.
- Przyznanie nagród i przekazanie pochwał.

Informacje dodatkowe

—