

Propozycja wykorzystania filmu edukacyjnego „Adrenalina na różne sposoby” podczas lekcji wychowawczej.

Przedmiot: Lekcja wychowawcza

Klasa: Gimnazjum/Liceum, klasy 1-3

Czas trwania: 45minut

Temat lekcji: Różnorodność (bez)ruchu – blaski i cienie sportu w naszym życiu.

Cel lekcji: Celem lekcji jest omówienie sposobów spędzania wolnego czasu przez młodych ludzi, uporządkowanie wiedzy ucznia dot. społecznego postrzegania sportu i fizyczności.

Cele operacyjne:

- uczeń definiuje pojęcia: zdrowy tryb życia, samodoskonalenie
- uczeń charakteryzuje obecny w mediach wizerunek młodego człowieka – osoby spędzającej czas przy komputerze, niejednokrotnie otyłej, niezadowolonej z własnego ciała, a jednocześnie modnej, atrakcyjnej fizycznie (uczeń zauważa w tym sprzeczność, brak logiki)
- analizuje postawę bohaterów filmu, którzy, opowiadając o swojej pasji, mówią także o wysiłku i ciężkiej pracy, którą musieli włożyć w to, aby swobodnie te dyscypliny wykonywać
- uczeń zauważa, że sport jest jedną z form dążenia do rozwoju, samodoskonalenia, umie skonstruować tę postawę z często biernym i nierozwijającym spędzaniem czasu przy komputerze i portalach typu: Kwejk, Demotywatory, Komixxy etc.
- uczeń uczy się odpowiadać na konkretne wypowiedzi swojego adwersarza, a także reakcji w sposób błyskawiczny na trwającą dyskusję

Pomoce naukowe: film „Adrenalina na różne sposoby”, sprzęt dvd potrzebny do emisji

Metody pracy: dyskusja, analiza filmu, praca w grupach

Przebieg lekcji:

1. Sprawdzenie obecności.
2. Wprowadzenie tematu lekcji. Nauczyciel dokonuje krótkiego wprowadzenia (Dziś będziemy rozmawiać na temat obecności sportu w życiu człowieka), zadaje pytania: Ilu z Was ma zwolnienie z zajęć WF? Czy uprawiacie sporty samodzielnie, z rodzicami? Dlaczego tak powszechne jest rezygnowanie przez uczniów z zajęć WF?.

Uczniowie podają odpowiedzi, np.:

- Uczniowie nie chcą być w szkole spoceni, nosić ciężkiej siatki ze strojem, butami sportowymi.
 - Siedzenie przed komputerem, jest ciekawsze i nie wymaga wysiłku.
 - Ciężko znaleźć sport i miejsce do jego uprawiania, które nie wymagają płacenia.
3. Podział klasy na dwie grupy. Jedna wciela się w role managerów dużych firm, którzy spędzają ok. 12h przy biurkach. Druga grupa wciela się w trenerów sportowych, osoby aktywne fizycznie. Jedna grupa przedstawia argumenty uzasadniające brak czasu na uprawianie sportu. Druga stara się te argumenty obalić.

Ważne, aby odpowiedzi były skierowane do konkretnego argumentu (grupa „1” ma 3 minuty na przygotowanie argumentów, odczytuje je – grupa „2” reaguje ad hoc; potem następuje zamiana ról).

Grupa 1 („pracownicy”):

1. - Spędzamy wiele godzin w pracy, nie mamy czasu na sport.
2. – Praca jest stresująca, po jej skończeniu chcemy położyć się przed telewizorem i odpocząć.
3. – Nie chce mi się tego organizować, wymyślać, co mogę robić.
4. – Wolę spędzić czas z rodziną niż pocić się na siłowni.
5. – Wszystko mnie boli, jestem odrętwiały, nie chcę ćwiczyć – boję się, że doznam kontuzji.

Grupa 2 („trenerzy”):

Ad. 1. - Siłownie, kluby sportowe są często otwarte do późnych godzin nocnych, także w weekendy.

Ad. 2. – Sport i ruch rozładowują stres, pomagają ciału się odprężyć i zregenerować. Zrelaksować mięśnie napięte przez wiele godzin pracy przy komputerze.

Ad. 3. – Wiele firm oferuje karty sportowe, każda siłownia oferuje karnety i specjalnie organizowane zajęcia grupowe. Nie trzeba nic wymyślać, wystarczy przyjść.

Ad. 4 – Wiele sportów można uprawiać grupowo – z rodziną albo przyjaciółmi – wiele wymaga obecności drugiego człowieka (np. tenis, siatkówka), więc zajęcia sportowe stają się także okazją do spotkania towarzyskiego.

Ad. 5 – Podczas wielogodzinnego siedzenia w jednej pozycji, przez wiele lat, kręgosłup i mięśnie osłabiają się. Mądrze uprawiany sport wzmacnia ciało.

4. Pokaz filmu „Adrenalina na różne sposoby”.

5. Omówienie filmu (dyskusja): Jakie są postawy bohaterów? Co daje im uprawianie sportu? Czy z łatwością osiągnęli swoje umiejętności? Nauczyciel przypomina greckie pojęcie *kalokagathia*, oznaczające połączenie piękna i dobra. Ja można je odnieść do bohaterów filmu?

Dyskusja.

6. Nauczyciel pyta: Pisarz, Honoré de Balzac, jest autorem stwierdzenia: *Prawdziwe szczęście jest rzeczą wysiłku, odwagi i pracy.* – Jak to rozumiecie? Jak możecie odnieść te słowa do postaw bohaterów filmu i własnego życia?

Dyskusja.

7. Podsumowanie – główny wniosek z lekcji: Dobry rozwój, to dbałość zarówno o ciało jak i o umysł. Zdrowy tryb życia pozwala nie tylko utrzymać ciało w dobrej kondycji przez wiele lat, ale i zapewnia dobre samopoczucie. Nauka i uprawianie sportu

rozwija nie tylko fizycznie, ale i duchowo – uczy zmagania z przeciwnościami losy, a przede wszystkim – własnymi słabościami.

8*.Propozycja zadania domowego:

Julius Erving, amerykański koszykarz powiedział: „Jeśli nie robisz tego co jest najlepsze dla twojego ciała, jesteś tym, który pojawia się na samym końcu” – spróbuj rozwinąć tę myśl w kontekście obejrzanego filmu i dyskusji lekcyjnej. Napisz rozprawkę. W tekście spróbuj zacytować swojego ulubionego sportowca wypowiadającego się na temat konieczności podjęcia wysiłku i pracy, aby osiągnąć sukces.