

SCENARIUSZ FILMU

POMIAR KONDYCJI FIZYCZNEJ

OBRAZ

DŹWIĘK – do opisanego w akapicie powyżej obrazka (oznaczony jest kolorem zielonym)

GRAFIKA (oznaczona jest kolorem czerwonym)

SCENA 1.

INTRO – INFORMACJA O PROGRAMIE

DZIEŃ, SZKOŁA, PRZEBITKI UCZNIÓW PODEJMUJĄCYCH AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Obrazy stanowią tło do wypowiedzianych treści.

EKRAN TYTUŁOWY, TYTUŁ FILMU: „BADANIE KONDYCJI FIZYCZNEJ”

Do ustalenia jak ma wyglądać. Propozycja wykonawcy. Jeden szablon powielany w kolejnych grafikach.

Przebitki rozgrzewających się dzieci.

NARRATOR

Jednym z zadań jest kształtowanie kondycji fizycznej. Dobra kondycja pozwala lepiej radzić sobie w życiu, czerpać z niego więcej radości, zadowolenia i satysfakcji. Dzięki niej łatwiej jest być twórczym i efektywnym. W filmie dowiecie się jak można zmierzyć kondycję fizyczną.

Nagranie zawiera prezentację pomiaru wysokości i masy ciała oraz obwodu talii oraz pokazuje jak należy przeprowadzić poszczególne próby testowe sprawności fizycznej.

ZEJŚCIE DO CZERNI

SCENA 2.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

NAPIS: POMIAR SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Przebitki na salę gimnastyczną i na stanowiska do prób.

NARRATOR

Wszystkie próby oceniające sprawność fizyczną należy przeprowadzać w kolejności podanej przez Instrukcję Badań. Jej przestrzeganie pozwoli uzyskać możliwie najlepsze wyniki. Przed przystąpieniem do wykonywania prób należy przygotować badanych do wysiłku, przeprowadzając odpowiednią rozgrzewkę.

ZEJŚCIE DO CZERNI

SCENA 3.**SKOK W DAL Z MIEJSCA****NAPIS: SKOK W DAL Z MIEJSCA****WNĘTRZE: SALA GIMNASTYCZNA - DZIEŃ, DZIECI I NAUCZYCIEL**

Pokazanie stanowiska do przeprowadzenia próby. Jeden z ćwiczących przygotowujący się do oddania skoku, za nim, min. 1 metr w rzędzie ustawieni koledzy

NARRATOR

Na dostosowanym do zajęć sportowych podłożu boiska lub hali sportowej z wyznaczoną linią odbicia, wykreślone są co 5 cm linie z podziałką centymetrową (odległością od linii odbicia) oraz wyrysowane pomiędzy nimi co 1 cm cieńsze linie, wszystkie prostopadłe do kierunku skoku.

Można również wykorzystywać taśmę mierniczą z podziałką centymetrową. Jednak ten sposób pomiaru w znaczącym stopniu wydłuża czas przeprowadzenia próby.

Dziecko w postawie przed linią odbicia. Zbliżenie, na ustawienie stóp. Wykonuje, poprzez ugięcie nóg i zamach ramion dołem w tył, skok w dal w przód.

NARRATOR

Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia. Następnie lekko pochyla tułów i wykonuje półprzysiad z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył. W kolejności wykonuje wymach rąk w przód z odpowiednio skoordynowanym energicznym odbiciem obunóż i skacze jak najdalej.

Uczeń ląduje na obie stopy i staje w osiągniętej pozycji. Zbliżenie na piętę i wyrysowaną skalę.

NARRATOR

Uczeń staje w miejscu lądowania, nie przesuwając stóp. Nauczyciel odczytuje długość skoku i zapisuje ją na karcie. Ćwiczący przechodzi na koniec rzędu oczekujących. W tym czasie do skoku przygotowuje się kolejny uczeń.

Obraz ucznia schodzącego ze skoczni i drugiego przygotowującego się do skoku.

NARRATOR

Mierzona jest długość skoku od linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego.

NAPIS: REJESTROWANY JEST DŁUŻSZY SKOK W CENTYMETRACH.

Z dwóch wykonanych skoków notuje się dłuższy z dokładnością do 1 cm. Wynik zaokrągla się w dół do pełnych centymetrów. **ZEJŚCIE DO CZERNI**

SCENA 4.**BIEG 10X5 M****NAPIS: BIEG WAHADŁOWY 10x5 m**

WNĘTRZE: SALA GIMNASTYCZNA - DZIEŃ, DZIECI PARAMI, NAUCZYCIEL
Pokazanie stanowiska do przeprowadzenia próby.

NARRATOR

Dla przeprowadzenia próby należy przygotować dwie równoległe, długie na od 3 do 4 metrów linie wyznaczone na twardym, równym podłożu. Odległość 5 metrów odmierzymy między zewnętrznymi krawędziami linii wyznaczających dystans biegu. Przy pomocy pachołków – czterech ustawionych na liniach i dwóch w połowie dystansu – wytyczane są dwa, szerokie na ponad 1 m tory biegu. Dobrze jest dobierać uczniów według ich możliwości sprawnego wykonania próby.

Dwoje dzieci staje w postawie startu wysokiego, przed linią startową. Zbliżenie na stopę nogi wykroczonej ustawionej tuż przed linią. Z boku, na drugim planie, na wysokości linii startu nauczyciel ze stoperem. Podaje komendę start. Dziecko zaczyna biec.

NARRATOR

Badani rozpoczynają próbę w pozycji startowej wysokiej. Stają z nogą wykroczną tuż przed linią startu, na lekko ugiętych nogach z ciałem nieznacznie wychylonym do przodu. Po komendzie start, uczniowie tak szybko jak potrafią...

W planie druga z wyrysowanych linii. Spoza krawędzi ekranu wbiega dziecko, wykonuje prawidłowy nawrót, przekraczając obiema stopami wyznaczoną linię i biegnie z powrotem.

NARRATOR

... biegają do drugiej, oddalonej o 5 metrów linii, stawiają obie stopy za nią i ruszają na linię startu. Przy każdym nawrocie powtarzają opisanych schemat. Nauczyciel głośno liczy wykonywane nawroty.

NAUCZYCIEL

równocześnie z NARRATOREM w tle
Jeden...

W szerokim planie (widoczne są obie linie) pokazane jest pokonywanie przez dziecko kolejnych odcinków i nawrotów (od drugiego aż po dziewiąty). Widać nauczyciela odliczającego pokonywane powtórzenia.

NARRATOR

Taki podwójny kurs badany wykonuje pięć razy. W czasie zmiany kierunku biegu nie wolno dotykać rękami podłoża.

Kończącemu bieg dziecka należy zwrócić uwagę na nie-zatrzymywanie się na linii mety.

NAUCZYCIEL

równocześnie z NARRATOREM w tle

..., dwa..., trzy..., cztery..., pięć..., sześć..., siedem...
bardzo dobrze! osiem..., ostatnie dwa! Dziewięć...,

W węższym planie finisz. Dzieci, zza krawędzi ekranu wbiegają finiszując na linię mety. Widać nauczyciela mówiącego dziesięć i wyłączającego stoper.

NAUCZYCIEL

nie zatrzymuj się! Dziesięć!

NARRATOR

Próbę wykonuje się dwa razy. Jej miarą jest lepszy z dwóch zanotowanych czasów.

NAPIS: ZAPISYWANY JEST LEPSZY CZAS W SEKUNDACH, TAK JAK GO WYŚWIETLA STOPER.

NARRATOR

Czas biegu zapisujemy z dokładnością do setnej części sekundy, tak jak jest wyświetlany na ekranie stopera.

ZEJŚCIE DO CZERNI

SCENA 5.**PLANK****NAPIS: PLANK (LEŻENIE W PODPORZE PRZODEM NA PRZEDRAMIONACH)****WNĘTRZE: SALA GIMNASTYCZNA, MATERACE, DZIECI, NAUCZYCIEL**

Panorama na materace ułożone w rzędzie, dłuższymi bokami do siebie. Nauczyciel stoi na podłożu przy jednej z tych dłuższych krawędzi, tak by móc obserwować wszystkich ćwiczących.

NARRATOR

Stanowisko do wykonania próby składa się z 6-8 materacy lub karimat ułożonych obok siebie. Układamy je tak, by każdy z ćwiczących miał odpowiednią ilość miejsca do wykonania ćwiczenia. Nauczyciel staje przy jednej z krótszych krawędzi ułożonej „ścieżki”. Mając nieśliskie obuwie, uczniowie mogą na materacach układać tylko przedramiona. Najlepszym narzędziem do pomiaru jest smartfon z możliwością rejestrowania międzyczasów.

Badani podchodzą do materacy i wykonują leżenie przodem. Opierają czoła na podłożu. Ułożeni są w jednym kierunku, nie przeszkadzając sobie nawzajem. Ramiona są maksymalnie zgięte w łokciach, przywiedzione do tułowia, a dłonie oparte o podłoże po bokach głowy. Palce stóp wyprostowane (stopy zgięte podeszwowo).

NARRATOR

Uczniowie wykonują na materacach leżenie przodem. Leżą w jednym kierunku, opierając czoła na podłożu. Maksymalnie zgięte w łokciach ramiona są przywiedzione do tułowia a dłonie oparte o podłoże po bokach głowy. Palce stóp wyprostowane.

Na sygnał nauczyciela „gotów... start!”:

NAUCZYCIEL (setka nagrana na sali)

Gotów... start!

...nauczyciel uruchamia pomiar czasu (przebitka na telefon) zaś wszyscy ćwiczący równocześnie, unoszą ciało do leżenia w podporze na przedramionach (i palcach stóp), nie zmieniając przy tym położenia dłoni i stóp.

NARRATOR

Gdy wszyscy ćwiczący są przygotowani do wykonania próby nauczyciel podaje komendę rozpoczęcia ćwiczenia i uruchamia stoper.

w szerszym planie demonstrowane są dzieci wykonujące ćwiczenie. nauczyciel cały czas zajmując swoje stanowisko werbalnie koryguje ewentualne błędy pojawiające się wśród ćwiczących. Pokazany jest ćwiczący przyjmujący prawidłową pozycję.

NARRATOR

Całe ciało każdego badanego, od stawów skokowych po środek głowy powinno być wyprostowane, tworzyć linię

prostą. W tej pozycji badani, nie unosząc ani nie opuszczając pośladków, starają się wytrzymać jak najdłużej. Nie wolno opuszczać głowy, rozglądać się, przesuwając ciało w przód i w tył. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia uczeń pozostaje w bezruchu. W przypadku błędów w utrzymaniu pozycji badany potrafi, po sygnale nauczyciela, skorygować położenie swojego ciała należy próbę kontynuować, jeśli nie, np. opuszczonych bioder nie potrafi przywrócić do poprawnej pozycji, próbę należy zakończyć.

NARRATOR

Każdy, kto zakończył ćwiczenie, czyli ponownie przejdzie do leżenia przodem, pozostaje w tej pozycji aż ostatni z jego kolegów lub koleżanek skończy wykonanie próby. Zaleca się na poprzedzających zajęciach nauczyć ćwiczących przyjmowania prawidłowej pozycji.

NAPIS: MIARĄ PRÓBY JEST CZAS WYKONANIA ĆWICZENIA Z DOKŁADNOŚCIĄ DO 0,01 SEKUNDY, TAK JAK GO WYŚWIETLA STOPER.

NARRATOR

Zapisujemy wynik próby dokładnie tak, jak się wyświetla na ekranie stopera.

ZEJŚCIE DO CZERNI

SCENA 6.**BEEP TEST****NAPIS: BIEG WAHADŁOWY WYTRZYMAŁOŚCIOWY (BEEP TEST)**

WNĘTRZE: SALA GIMNASTYCZNA, UCZNIOWIE (cała szóstka), NAUCZYCIEL
Panorama na wyznaczony w sali gimnastycznej tor wykonania próby. Wyznaczone są linie oddalone od siebie o 20 metrów oraz znaczniki wyznaczające środek dystansu. Odpowiednio ustawiony sprzęt nagłaśniający.

NARRATOR

Do przeprowadzenia próby niezbędny jest dokładnie wymierzony na sali gimnastycznej lub boisku sportowym dystans 20 m, oznaczony dwoma równoległymi liniami. Pośrodku między nimi umieszczamy w kilkumetrowych odstępach pachołki lub grzybki. Z boku toru biegu, na wysokości linii środkowej ustawiony jest sprzęt nagłaśniający.

Plan: Dzieci przygotowane do rozpoczęcia próby ustawiają się na linii startu. Stają swobodnie w szeregu, w odstępach „na wyciągnięcie ramion”. Nauczyciel podchodzi do szeregu i koryguje ustawienie ćwiczących.

NARRATOR

Dzieci przystępując do próby ustawiają się w szeregu na jednej z linii oddalone od siebie na wyciągnięcie ramion. Nie przyjmują pozycji startowej! Stoją swobodnie w niewielkim rozkroku.

NAUCZYCIEL (setka nagrana na sali)

Pamiętajcie, by biegać najkrótszą drogą do linii naprzeciwko i nie wpadać jedno na drugie. Zachowujcie odstęp między sobą.

Następnie pokazany jest (dość szeroko) nauczyciel, który uruchamia nagranie z protokołem wykonania próby i bez wielkiego pośpiechu przechodzi na środek linii wyznaczającej dystans biegu naprzeciw ustawionych dzieci. W tym czasie słychać instrukcję płynącą z głośnika.

NARRATOR

Nauczyciel uruchamia nagranie z protokołem wykonania próby i przemieszcza się na środek linii wyznaczającej dystans biegu, stając naprzeciw uczniom wysłuchujących nagrania.

Plan: widać dzieci słuchające nagrania i nauczyciela, który tuż przed rozpoczęciem prezentacji tempa biegu mówi do dzieci, przed tym jak zaczną biec w kierunku uczniów.

NAUCZYCIEL (setka nagrana na sali)

Pamiętajcie! Zaczynacie biec dopiero wtedy, gdy znajdzie się na waszej linii i pobiegne z powrotem.

NARRATOR

W chwili, gdy zabrzmiał sygnał rozpoczęcia próby nauczyciel wolno, zgodnie z tempem dyktowanym przez odtwarzacz biegnie do linii, na której ustawieni są jego uczniowie.

Na sygnał rozpoczęcia biegu nauczyciel wolnym truchtem, zgodnie z tempem podawanym przez urządzenie, dobiega do ustawionych w szeregu dzieci, wykonuje nawrót i zaczyna biec razem z nimi głośno wołając:

NARRATOR

Tam wykonuje nawrót zaprasza ćwiczących do rozpoczęcia biegu i biegnie wraz z nimi cały czas dyktując tempo zgodne z nagraniem.

NAUCZYCIEL (setka nagrana na sali)

Wszyscy równo, powoli, jeden obok drugiego! Nie wyprzedzać się i nie zostawać z tyłu. Słuchajcie tempa jakie płynie z głośnika.

Biegąc nauczyciel wyciąga ręce w bok i wyznacza nimi linię, której powinni trzymać się rozciągnięci w szereg uczniowie. W czasie biegu zwraca się do uczniów korygując ich tempo poruszania się. Do zbyt pośpieszających mówi „nie biegnij za szybko” do tych, którzy pozostają z tyłu zwraca się by przyspieszyli, dołączyli do kolegów i koleżanek. Nagranie powinno być tak długie jak długo narrator wypowiada swój tekst.

NARRATOR

Uczniowie i nauczyciel poruszają się takim tempem by w chwili, gdy rozbrzmiewa sygnał zmiany kierunku ruchu stawiali nogę na linii, wykonywali nawrót i biegli z powrotem. Krótkie sygnały rozlegające się na nagraniu umożliwiają regulowanie tempa biegu. Pierwszy z nich rozbrzmiewa w chwili osiągnięcia połowy 20 metrowego odcinka a kolejne cztery w równych odstępach czasu pozostałego do wykonania nawrotu. Przy odrobinie wprawy nauczyciel może odliczać równo z krótkimi sygnałami: „raz ..., dwa ..., trzy ..., cztery ..., pięć ..., zmiana!”

Nauczyciel biegnie ze swoimi uczniami tak długo, jak długo nie przyswoją oni sobie tempa biegania. Im młodsze dzieci tym dłużej należy im towarzyszyć podczas wykonywania próby. Dla najmłodszych klas najkorzystniejsze jest wykonywanie beep-testu w sześć- ośmioosobowych zespołach. Przez cały czas trwania próby należy przy pomocy komunikatów słownych korygować wykonanie zadania przez dzieci, motywować do wysiłku i wspierać w poprawnym wykonaniu biegu.

Jeśli jest taka możliwość można poprosić o pomoc odpowiednio przygotowanych uczniów starszych klas, którzy będą dla swoich młodszych koleżanek i kolegów liderami biegu.

Wygodnym rozwiązaniem jest także uzyskanie pomocy

ucznia zapisującego imiona koleżanek i kolegów i przebiegnięte przez nich liczby etapów.

ZEJŚCIE DO CZERNI

Nowe ujęcie: Uczniowie pokonują dwudziesty któryś tam etap. Pokazane jest zbliżenie ucznia, który dobiega do linii i kończy wykonywanie próby.

NARRATOR

Uczniowie tak długo uczestniczą w próbie jak długo potrafią utrzymać podawane z głośników tempo biegu. Gdy uznają, że nie są w stanie biec dostatecznie szybko – kończą próbę. Powinni wtedy zapamiętać liczbę ukończonych etapów i podać ją koledze notującemu tymczasowe wyniki albo nauczycielowi, już po zakończeniu próby.

Pokazane jest kolejne zbliżenie ucznia, który mimo chęci nie jest w stanie nadążyć za sygnałami dyktowanymi przez nagranie. Uczeń ten jest wywoływany przez nauczyciela i proszony o zakończenie biegu. Nauczyciel wypowiada liczbę 20 metrowych odcinków przebiegniętych przez ucznia. Odpowiada ona ostatniemu w prawidłowym tempie pokonanym etapowi.

NARRATOR

Gdy uczeń nie jest w stanie dostosować tempa swego biegu do sygnałów podawanych z odtwarzacza, nauczyciel powinien spróbować zmobilizować go do dalszego wysiłku. Jeśli mimo to uczeń nie jest w stanie nadrobić brakującego dystansu i w chwili, gdy rozlega się sygnał zmiany kierunku ruchu, brakuje mu do linii dwóch, trzech kroków, należy próbę przerwać i spowodować jego zatrzymanie się. Należy wtedy podać ćwiczącemu liczbę pokonanych etapów.

Plan: Ostatni z ćwiczących uczniów kończy swój ostatni etap a nauczyciel podaje mu liczbę ukończonych etapów, podchodzi do odtwarzacza i wyłącza nagranie.

NAUCZYCIEL (setka nagrana na sali)

Brawo! Przebiegłeś 37 etapów. Bardzo dobry wynik.

NARRATOR

Po zakończeniu próby nauczyciel mobilizuje swoich uczniów do wykonywania ćwiczeń rozciągających i tym samym rozluźnienia mięśni. Wszystkich ćwiczących należy pochwalić za wykonanie ćwiczenia i włożony wysiłek.

Przebitki.

NAPIS (po 8-12 sekundach od zakończenia biegu): MIARĄ PRÓBY JEST LICZBA POKONANYCH PRZEZ DZIECKO 20 METROWYCH ODCINKÓW, ETAPÓW PRÓBY

NARRATOR

Miarą próby jest liczba prawidłowo pokonanych przez ucznia dwudziestometrowych odcinków. Próbę wykonuje się raz.

ZEJŚCIE DO CZERNI

JEŚLI UDA SIĘ ZAREJESTROWAĆ JAKIEŚ FAJNE I ŚMIESZNE ZDJĘCIA TO MOŻNA BY JE POKAZAĆ, TAKIE BEHIND THE SCENES.

SCENA 7.**ROZWÓJ FIZYCZNY****NAPIS: POMIAR ROZWOJU FIZYCZNEGO****NARRATOR**

Etapem badania kondycji uczniów jest także określenie rozwoju fizycznego. Służy temu pomiar wysokości i masy ciała. Pomiary somatyczne należy w miarę możliwości przeprowadzić rano, przed głównym posiłkiem.

ZEJŚCIE DO CZERNI**SCENA 8.****WYSOKOŚĆ CIAŁA****NAPIS: POMIAR WYSOKOŚCI CIAŁA**WNĘTRZE, STANOWISKO DO POMIARU WYSOKOŚCI CIAŁA, DZIECKO I NAUCZYCIEL

Pokazane jest stanowisko do wykonywania pomiaru wysokości ciała.

NARRATOR

Wysokość ciała mierzymy na przygotowanym zgodnie z instrukcją stanowisku.

Należy posługiwać się drukowaną taśmą mierniczą lub miarą budowlaną. Miary krawieckie mają niewielką dokładność.

Pełny plan stanowiska z dzieckiem ustawionym plecami do ściany, tak by miara znajdowała się w płaszczyźnie strzałkowej

NARRATOR

Badany staje plecami przy ścianie, boso, ze złączonymi stopami, tak by przymocowana miara znalazła się w strzałkowej osi symetrii ciała.

Zbliżenie i kolejne pokazywanie z boku ustawienia pięt, łydek, pośladków i głowy dotykającej ściany. Jako pierwsze pięty, potem jazda kamery w górę. Kolejne zatrzymywanie się na wymienionych elementach na 3-4 sekundy.

NARRATOR

tekst zsynchronizowany z obrazem

Pięty..., łydki..., pośladki..., łopatki... i głowa badanego... dotykają ściany.

Głowa pokazana z boku. Prawidłowo ustawiona.

NARRATOR

Głowa nie może być ani pochylona ani zadarta. Linia przebiegająca przez górne krawędzie guzków usznych i dolny brzeg oczodołu powinna być pozioma.

Detal: trójkąt (ekierka). Pokazany sposób mierzenia. Przykładanie przyprostokątnych do szczytu głowy badanego i do ściany.

NARRATOR

Pomiaru dokonuje się przykładając trójkąt krótszą przyprostokątną do ściany wzdłuż zamocowanej miary, opuszczając dłuższą przyprostokątną na szczyt głowy badanego. Wysokość odczytuje się z taśmy w cm i mm.

Zbliżenie: na miejsce odczytu wysokości ciała.

NAPIS (po 3-4 sekundach): MIARA WYSOKOŚCI CIAŁA JEST ODCZYTYWANA z TAŚMY w CENTYMETRACH i MILIMETRACH

ZEJŚCIE DO CZERNI

SCENA 9.

MASA CIAŁA

NAPIS: POMIAR MASY CIAŁA

WNĘTRZE, SALA GIMNASTYCZNA, ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA,
DZIECKO I NAUCZYCIEL

Pokazanie wagi elektronicznej na „stanowisku pomiarowym”.

NARRATOR

Pomiaru masy ciała uczniów należy dokonać na sprawdzonej i wytarowanej wadze osobowej. Pomiar realizuje się zgodnie z instrukcją producenta wag.

Pokazany jest pomiar masy ciała. Odpowiednio ubrane dziecko staje boso na wadze. Nieruchomieje. Zbliżenie na czytnik wagi.

NARRATOR

Dzieci oczekujące na pomiar zajmują miejsca w odległości 3-4 m od stanowiska pomiarowego. Badany w spodenkach sportowych i koszulce gimnastycznej podchodzi do wagi, staje na niej boso i nie porusza się w trakcie ważenia.

NAPIS (po 3-4 sekundach): MIARĄ MASY CIAŁA JEST WSKAZANIE WAGI ODCZYTANE Z DOKŁADNOŚCIĄ DO 0,1 kg

NARRATOR

Pomiar odczytywany jest z dokładnością do jednej dziesiątej części kilograma. Rezultatu nie należy wypowiadać głośno.

ZEJŚCIE DO CZERNI