



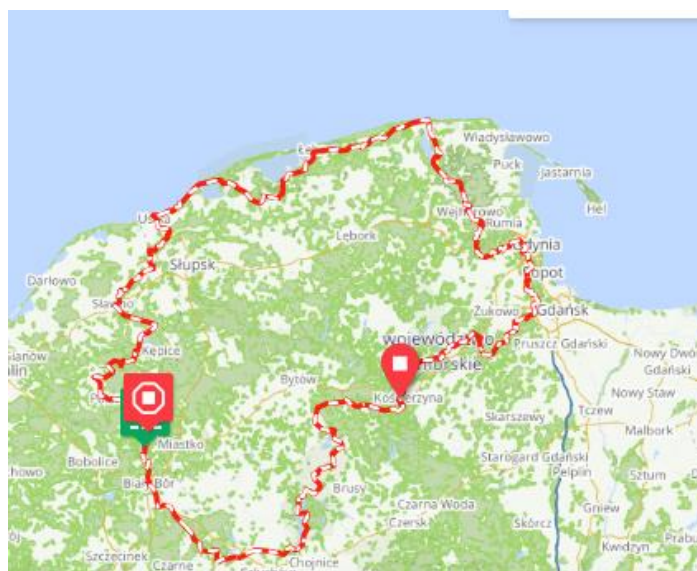
Materiały szkoleniowe objęte prawami autorskimi

Scenariusz lekcji

Pomóż Jarkowi przejechać Wanogę!

Autor: dr Jarosław Jendza

Materiały po webinarium: Project based learning





Project Based Learning

Główne założenia to:

- rozwój wiedzy, która może stanowić pomoc w życiu poza szkołą,
- obecność zadań, które mają osobisty sens dla dzieci,
- współwystępowanie i integrację wiedzy z różnych obszarów.

PBL jako podejście do edukacji to nie technika pracy, to coś znacznie szerszego, ponieważ:

- oznacza specyficzne podejście do świata – rozumienie wiąże się z łączeniem różnych typów wiedzy, talentów, umiejętności,
- jest zorientowane na budowanie harmonijnej ludzkości (współpraca, tworzenie, pokojowe i tolerancyjne współistnienie),
- wspiera naturalne tendencje ludzkie (np. eksploracji),
- bazuje na indywidualizacji oddziaływań edukacyjnych wraz z docenieniem mocy grupy.





Scenariusz lekcji

Projekt matematyczny dla uczniów klas 4 – 8 szkoły podstawowej



580 km

PRZYGODY

4 500 m

PRZEWYŻSZEŃ

90 h

ZMAGAŃ

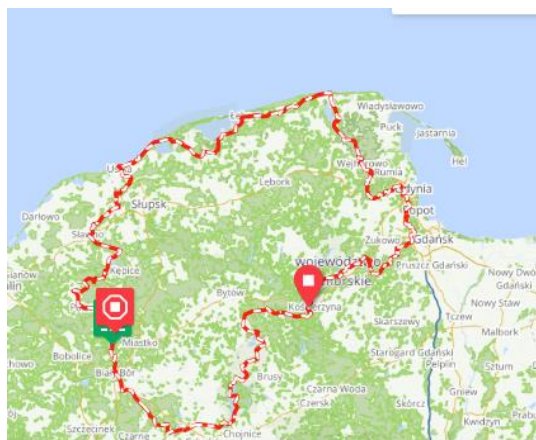
+1 001

WRAŻEŃ

Źródło: <https://wanogagravel.pl>

Jest pewna historia. To historia pewnego nauczyciela, który zapragnął przejechać na rowerze 580 km. Wanoga, bo tak się nazywa jego marzenie, znaczy po kaszubsku „włóczęga”. To będzie naprawdę długa trasa, a dzisiejsza kondycja tego nauczyciela, który ma już 46 lat nie jest najlepsza.

Jarek potrzebuje Waszej pomocy. Przyda mu się nie tylko **utrata wagi**, ale także **solidny program treningowy** i **odpowiednia dieta**, przynajmniej **na tydzień**. Niestety Jarek pracuje bardzo dużo. Całe dni spędza w uniwersytecie, a w wolnych chwilach dorabia jako nauczyciel angielskiego i twórca szkoleń. Naprawdę nie umie dbać o dobry stosunek czasu wolnego i pracy, a do tego jada niezdrowo i mało sypia, bo lubi czytać książki pedagogiczne.



HEVELIANUM
NAUKA

partner strategiczny



Fundacja



Planując dla Jarka plan treningowy i dietę musisz pamiętać o kilku sprawach:

1. W **poniedziałki** Jarek ma sporo siły po wolnej niedzieli. Jest gotowy na ostry trening i wprost tryska energią. Jego siłę można określić jako 100. W ten dzień ma on też 4 godziny na trening, ale może z tego wykorzystać 50 % czasu. Pamiętaj, aby planować mu najwyżej dwie aktywności z jego ulubionych sportów:
 - I. Jazda na rowerze przełajowym
 - II. Jazda na rowerze górskim
 - III. Trening funkcjonalny na siłowni
 - IV. Szybkie spacerowanie z psem
 - V. Pływanie w zimnych wodach Zatoki Gdańskiej
2. We **wtorki** Jarek ma zaledwie 2 godziny wolnego, z czego na trening może poświęcić co najwyżej 75 procent czasu. Jarek nie lubi też powtarzać tych samych treningów dzień po dniu.
3. **Środa** jest dniem pracy na Uniwersytecie, a Jarek bardzo lubi jeździć do pracy rowerem. Może wykorzystasz ten zwyczaj do podniesienia jego kondycji? Pamiętaj, że twój bohater mieszka w Rewie i średnio porusza się z prędkością 21 km/h. Musi też mieć 20 minut na prysznic przed pracą, a zaczyna zajęcia już o 8.00 w Gdańsku na Wydziale Nauk Społecznych. Praca kończy się o 13.30.
4. **Czwartek** jest dniem bibliotecznym. Jarek spędza 6 godzin czytając. Zaczyna od 10.00 i wraca piechotą do domu prawie 5 km. Średni czas marszu Jarka to 4,4 km/h.
5. **Piątek** to istny koszmar organizacyjny. Od rana same obowiązki, praca na uniwersytecie, gotowanie obiadu dla rodziny, a wieczorem jeszcze zajęcia z uczniami. Jarka energia tego dnia to najwyżej 50% pełnej mocy.
6. **Sobota** na ogół jest dniem wolnym, ale co dwa tygodnie Jarek spędza czas na uniwersytecie ze studentami. Zaczyna o 10.00, a kończy o 17.30. Bardzo spieszy mu się do domu.
7. **Niedziela** jest jedynym w pełni wolnym dniem. Jarek może go planować, tak jak mu się podoba albo ... tak jak mu podpowiedzą jego sportowo-dietetyczni doradcy.



**Dodatkowo uwzględnij:**

- 1) Każdego tygodnia Jarek musi jeździć na rowerze co najmniej 4 razy.
- 2) Każdego tygodnia Jarek musi mieć jeden dzień wolny od treningu.
- 3) Jarek potrzebuje 2460 kilokalorii, aby utrzymać dotychczasową wagę. Biorąc pod uwagę ilość dziennych kalorii nie zapomnij dodać tych spalonych podczas treningów.
- 4) Jarek ma cztery miesiące na przygotowania i w tym czasie powinien przejechać co najmniej 2400 km na rowerze przełajowym i górskim łącznie.
- 5) Zdrowy tryb życia przewiduje co najmniej osiem godzin snu dziennie oraz pięć posiłków – pamiętaj o tym, przy tworzeniu programu.
- 6) Stwórz taki program, w którym kondycja wzrośnie jak najwięcej.
- 7) Wybierając składniki posiłków na cały tydzień pamiętaj o dwóch sprawach:
 - Jarek nie może wydać więcej niż 600 zł na jedzenie na tydzień.
 - Jarek nie je mięsa, ale lubi ryby i produkty mleczne. Ostatecznie może jeść jaja.

Poniższa tabela przedstawia zależność pomiędzy określonym sportem, ilością kilokalorii spalaną w ciągu jednej godziny i potencjalnym wzrostem kondycji:

Sport	Ilość spalanych kcal/1h	Wzrost kondycji
Jazda na rowerze przełajowym	750	+5
Jazda na rowerze górskim	620	+4
Trening funkcjonalny na siłowni	480	+3
Szybkie spacery z psem	230	+1
Pływanie w zimnych wodach Zatoki Gdańskiej	510	+1



Twój końcowy plan musi zawierać:

1. Rozkład wszystkich dni tygodnia z podziałem na:
 - o czas pracy,
 - o czas wolny,
 - o czas treningów (szczegółowy program treningowy),
 - o czas snu.
2. Prognozę wzrostu kondycji w kolejnych tygodniach, aż do startu.
3. Menu tygodniowe dla Jarka uwzględniające jego budżet oraz wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia co do zasad zdrowego odżywiania.

Proszę pomóżcie temu człowiekowi zrealizować marzenia!!!