



## Zwiększcie aktywność fizyczną klasy

Aktywność fizyczna jest ważna nie tylko dla zdrowia, ale też, co może wydać się zaskakujące, pomaga w nauce. Dlatego dziś macie przed sobą wyzwanie zwiększenia aktywności fizycznej całej grupy. O ile? W jaki sposób? Jak to zmierzycie? W jakim czasie chcecie osiągnąć zamierzony cel? Wszystko to ustalcie sami. Pamiętajcie, aby zadbać o potrzeby każdego z Was — to zadanie ma sprawić wszystkim przyjemność.

### ETAP 1



#### Uruchamianie empatii i badanie potrzeb

Pomyślcie o potrzebach swoich i reszty grupy, zadawajcie pytania, ustalcie główne wskazówki do dalszej pracy.

##### Na tym etapie:

Dowiedzcie się, jakie są ulubione aktywności fizyczne kolegów i koleżanek z klasy, jakie sporty uprawiają na co dzień. Ustalcie też jakich nie lubią i nie chcą lub nie mogą uprawiać.

### ETAP 2



#### Analiza zasobów i potrzeb

Zastanówcie się, czym dysponujecie, a czego możecie potrzebować, żeby sprostać zadaniu.

##### Na tym etapie:

Ustalcie założenia, które będą świadczyć o tym, że zrealizowaliście cel:

- aktywność całej grupy zostanie zwiększona o ..... %
- aktywność każdej osoby z grupy wzrośnie o nie mniej niż ..... %.

Zbadajcie, jaka jest dotychczasowa aktywność grupy. Spiszcie aktywności każdej osoby z grupy i oszacujcie, ile czasu poświęcacie na nie w tygodniu i ile łącznie kalorii w tym czasie spalacie.

Skorzystajcie z tabelki i policzcie spalone kalorie. Jeśli wybranych aktywności nie będzie na liście, postarajcie się określić ich kategorię lub dopiszcie je do tabeli, bazując np. na danych z internetu.

### ETAP 5



#### Testowanie wybranych rozwiązań

Sprawdźcie wybrane pomysły w praktyce.

##### Na tym etapie:

Zastanówcie się, jak najlepiej zaprezentować pozostałym grupom Waszą pracę nad wyzwaniem. Przedstawcie Wasz pomysł oraz związane z nim wyliczenia. Dane zaprezentujcie w procentach, ułamkach zwykłych i dziesiętnych. W miarę możliwości wprowadźcie zaproponowane zmiany w życie. Na kolejnych zajęciach sprawdźcie, na ile udało się Wam zrealizować plan.

**Gratulacje! Właśnie udowodniliście, że grupa może być bardziej aktywna!**

### ETAP 4



#### Tworzenie prototypu zaproponowanych rozwiązań

Wykorzystując dostępne materiały, przygotujcie przykładowe projekty pomysłów.

##### Na tym etapie:

Wybierzcie ostateczne aktywności, na których się skupicie. Policzcie, ile kalorii więcej spalicie jako grupa, ile każdy indywidualnie. Sprawdźcie, czy pozwoli to zrealizować zaplanowany cel. Pamiętajcie o tym, żeby wybrane aktywności były realne i możliwe do wprowadzenia w życie!

### ETAP 3



#### Generowanie pomysłów na rozwiązania

Urządźcie burzę mózgów i znajdźcie różne rozwiązania odpowiadające na potrzeby grupy.

##### Na tym etapie:

Zastanówcie się, które aktywności i o ile możecie zwiększyć, żeby osiągnąć zaplanowany rezultat. Zastanówcie się nad różnymi możliwymi kombinacjami, które pomogą osiągnąć cel. Może dobrym pomysłem byłaby jedna wspólna aktywność dla całej klasy? A może każdy będzie działał indywidualnie?