



**HR W WYSIŁKACH  
O ZRÓŻNICOWANEJ INTENSYWNOŚCI,  
BIEG CIĄGŁY CO NAJMNIEJ 15 MINUT**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 3, cykl „Trening zdrowotny w terenie” – wrzesień**

**Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej**

opracowany w ramach projektu

**„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”**

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach  
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

**WARSZAWA 2019**

Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –  
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

## Temat lekcji:

HR w wysiłkach o zróżnicowanej intensywności, bieg ciągły co najmniej 15 minut (R.U.3, A.U.1,2,7, KK.4).

## Klasa: II, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21

### Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia możliwości wykorzystania technologii cyfrowych do planowania i diagnozowania aktywności fizycznej,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: wylicza własne HRmax oraz, wykorzystując tę wartość, określa strefę wysiłku umiarkowanego i intensywnego,
- kompetencje społeczne i kluczowe: wykorzystuje technologie cyfrowe w realizacji celów osobistych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość tlenową.

### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne

### Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, zabawowa, problemowa

### Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

### Środki dydaktyczne:

zegarek monitorujący AF, smartfon, karta obserwacji – „Jesienny maraton”

### Przebieg lekcji

#### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji, realizacja celów lekcji (2 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie omawiają możliwości wykorzystania technologii cyfrowych do planowania i diagnozowania aktywności fizycznej. Wyliczają własne HRmax oraz, wykorzystując tę wartość, określają strefę wysiłku umiarkowanego (HR na poziomie 140–160 skurczów/min) i intensywnego (HR na poziomie 160–180 skurczów/min).

#### Rozgrzewka (8 minut)

Jak w lekcji pierwszej.

### **Rozgrzewka, realizacja celów lekcji (4 minuty)**

„Zmęczony berek”: „berek” posiada zegarek monitorujący aktywność fizyczną (zegarek treningowy), przed rozpoczęciem zabawy podaje swoje HRmax. Na sygnał „berek” goni po wyznaczonym polu pozostałych uczestników zabawy. Dotknięty przez berka uczeń przyjmuje pozycję przeszkody do skoku rozkrocznego (lekki wykrok, tułów w lekkim opadzie, głowa „schowana” w ramiona, ręce oparte o kolano nogi wykroczonej, ugięciem nóg reguluje wysokość przeszkody). Berek stara się złapać jak najwięcej uczestników zabawy. Osoba złapana może ponownie uciekać, jeśli inny uczestnik przeskoczy przez nią. Zmiana następuje, gdy berek osiągnie swoje HRmax lub złapie wszystkich uczestników.

### **Realizacja celów lekcji (25 minut)**

Uczniowie przystępują do realizacji „jesiennego maratonu”; spośród zaproponowanych przez nauczyciela tras uczniowie wybierają dwie dogodnie dla siebie – jedną krótszą, a drugą dłuższą. Ustalają czas biegu (minimum 15 minut, ale mogą zwiększać czas do 25 minut). Włączają urządzenie do pomiaru czasu, dystansu i ew. intensywności wysiłku (smartfon lub inne urządzenie) i rozpoczynają bieg. Po pokonaniu pierwszej trasy mierzą tętno i podają ją nauczycielowi razem z informacją, w jakiej strefie tętna pokonali trasę. Następnie pokonują trasę nieco trudniejszą, mierzą tętno i przekazują nauczycielowi, w jakiej strefie tętna ukończyli bieg.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4 minuty)**

Uczniowie podsumowują informacje na temat HRmax oraz, wykorzystując tę wartość, określają strefę wysiłku umiarkowanego i intensywnego. Przypominają, że strefa tętna umiarkowanego to tętno w przedziale ok. 140–160 skurczów/min. W trakcie takiego wysiłku możliwa jest rozmowa, a podczas długotrwałego wysiłku o takiej intensywności spalamy tłuszcz. Natomiast strefa tętna wysokiego to przedział ok. 160–180 skurczów/min. Jeśli ćwiczymy w tym przedziale, intensywnie rozwijamy wytrzymałość tlenową.

### **Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (2 minuty)**

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć, jednocześnie informując, że za nimi kolejny odcinek maratonu. Następnie wyróżnia wszystkich aktywnych i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada kontynuację „jesiennego maratonu”.

## **Komentarz metodyczny**

Uczniowie w trakcie całego cyklu „Trening zdrowotny w terenie” biegają odcinki co najmniej dziesięciominutowe. Chętni uczniowie mogą na każdej lekcji

wydłużyć czas biegu do 20 minut. Większość uczniów w trakcie cyklu powinna przebiec w sumie 120 minut. W czasie lekcji nauczyciel indywidualizuje część zadań dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych oraz stwarza okazję, aby każdy miał poczucie przynależności do grupy. Indywidualizacja polega na dostosowaniu sposobu realizacji „jesiennego maratonu” do specyficznych możliwości poznawczych ucznia, w tym pomocy w wyborze trasy biegu, obsłudze smartfona i odczytaniu wyniku (czas biegu i pokonany dystans). Nauczyciel przygotowuje dla ucznia indywidualną kartę rejestracji pokonanego dystansu mierzonego czasem, z której będzie korzystał w trakcie całego cyklu.