



**TWORZYMY
JEDNODNIOWY PLAN
TRENINGU ZDROWOTNEGO**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

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

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>

Tytuł lekcji:

Tworzymy jednodniowy plan treningu zdrowotnego.

Klasa:

III liceum i III technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń tworzy plan treningu zdrowotnego.
- **Poznawczy:** Uczeń opracowuje plan treningu zdrowotnego, uwzględniając indywidualne predyspozycje, możliwości, dostępny sprzęt, wykazuje umiejętność samodzielnego zaplanowania bezpiecznej aktywności, rozumie rolę aktywnego wypoczynku w efektywniejszym funkcjonowaniu w pracy zawodowej, wyzwala motywację do ćwiczeń.
- **Kształcący:** Uczeń wykazuje się umiejętnością zaprezentowania zaplanowanych pomysłów i ćwiczeń, kieruje się różnorodnością i kreatywnością w tworzeniu planu.
- **Wychowawczy:** Uczeń kształtuje umiejętności życiowe – samodzielność prezentowania własnych pomysłów, rozwija kreatywność, wyraża własne zdanie.

Metody:

zadaniowa, problemowa, ćwiczeniowa, metoda losowego doboru uczniów.

Techniki:

„mapa skojarzeń”, „piramida priorytetów”, „kosza i walizki”, NaCoBeZU.

Formy pracy:

frontalna, zespołowa, indywidualne wypowiedzi uczniów w formie: słownej, pisemnej, plastycznej.

Środki dydaktyczne:

kartki papieru, pisaki, prezentacja multimedialna, programy do tworzenia rysunków i grafiki komputerowej, aplikacje aktywności (biegowe, fitnessowe).

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu i wzbudzenie motywacji do aktywnego udziału w zajęciach, zwrócenie uwagi na praktyczne zastosowanie tematu.
2. Nauczyciel przedstawia uczniom prezentację multimedialną na temat: *Jednodniowy plan treningu zdrowotnego*. Nauczyciel mówi, za co będzie oceniał uczniów

– za przedstawienie pomysłów. W zależności od liczebności grupy uczniowie przygotowują plan indywidualnie lub w małych grupach.

Część główna:

1. Metoda „mapa skojarzeń” – nauczyciel dzieli losowo uczniów na grupy i podaje hasło: *Jednodniowy plan treningu zdrowotnego*. Uczniowie wypisują skojarzenia: trening zdrowotny, wydatek energetyczny, ćwiczenia wydolnościowe, gibkościowe, siłowe. Uczniowie przedstawiają, z czym kojarzy im się trening zdrowotny.
2. „Piramida priorytetów” – nauczyciel proponuje uczniom stworzenie planów treningowych w różnych dniach: roboczych, wolnych, w wakacje, w święta, w weekendy. Uczniowie odpowiadają na pytanie: *Jak powinien wyglądać w ciągu dnia trening zdrowotny?* Uczniowie układają listę priorytetowych ćwiczeń, które mogą wchodzić w plan treningu zdrowotnego, i rysują na piramidzie ułożonej z ćwiczeń, które powinny być wykonywane codziennie o niskiej intensywności (podstawa piramidy), ćwiczeń o umiarkowanej intensywności wykonywane 3–4 razy tygodniowo (środkowa część piramidy), ćwiczeń siłowo-gibkościowych wykonywanych 1–2 tygodniowo (na szczycie). Uczniowie prezentują własne pomysły.
3. Nauczyciel omawia założenia planu treningu zdrowotnego opartego na wykonaniu trzech treningów o różnorodnym rodzaju i charakterze wysiłku wytrzymałościowego, siłowego i gibkościowego.
4. „Dywanik pomysłów” – uczniowie realizują zadanie: propozycja form aktywności zdrowotno-fitnessowej możliwych do realizacji w treningu zdrowotnym. Uczniowie pokazują i zapisują pomysły, np. o charakterze wysiłku wytrzymałościowym: aerobik, bieg ciągły, biegi o zmiennym tempie, z maksymalną intensywnością, marszobieg, zabawy biegowe, marsz z kijkami, jogging, trening crossfit; o charakterze wysiłku siłowego: ćwiczenia na siłowni – ćwiczenia na atlasie, street workout, trening obwodowo-stacyjny, rzuty piłkami, ćwiczenia na drążku gimnastycznym, mięśni grzbietu i brzucha z wykorzystaniem ćwiczeń w oparciu o ciężar własnego ciała, z wykorzystaniem: piłek overball, fitball, piłek lekarskich, taśm Thera-Band, bosu, mięśni nóg poprzez przysiady, skoki, ćwiczenia gimnastyczne; ćwiczenia o charakterze gibkościowym: rozciągające głębokie i powierzchowne mięśnie brzucha, grzbietu, klatki, nóg – ćwiczenia z taśmami, z piłkami, z partnerem. Uczniowie podają aplikacje aktywności do treningu zdrowotnego.
5. Uczniowie tworzą własny plan treningu zdrowotnego. Nauczyciel wskazuje formy aktywności, które będą prezentowane: uczniowie mogą rysować, pisać (wersja graficzna w formie plakatu, opisu może być zaprezentowana na gazetce lub na stronie internetowej), następnie prezentują własne pomysły, które można zaprezentować rodzicom na festynie szkolnym lub innej imprezie szkolnej. Nauczyciel ocenia i komentuje zaprezentowane pomysły, wprowadza modyfikacje.

Część końcowa:

Metoda „kosza i walizki”. Nauczyciel układa przed sobą kosz i walizkę. Uczniowie piszą na kartce pomysły pozytywne, które zabiorą ze sobą do domu, a na drugiej negatywne, błędne, których nie należy brać pod uwagę. Uczniowie odczytują wszystkie pomysły. Nauczyciel podsumowuje lekcję i wystawia wszystkim ocenę za wykonane zadania.

Komentarz metodyczny

Lekcja edukacji zdrowotnej zgodna z koncepcją personalistyczną. Rozwój kompetencji cyfrowych, osobistych, społecznych i twórczego myślenia. Uczniowie ze SPE włączają się w prace. Ocenienie uczniów za pracę w małych grupach.

Literatura: Kuński H., *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Medsport, Warszawa 2003.