



INDYWIDUALNE PROGRAMY  
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:  
NOWOCZESNE TECHNOLOGIE A OCENA  
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, ZASADY PLANOWANIA  
TRENINGU ZDROWOTNEGO

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 6, cykl „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” – październik

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:

Indywidualne programy aktywności fizycznej: nowoczesne technologie a ocena aktywności fizycznej, zasady planowania treningu zdrowotnego (R.W.2, A.W.1,4, A.U.1, E.U.4, K.1, KK.4,5)

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

## Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia zasady planowania aktywności fizycznej,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: planuje trening zdrowotny – indywidualny program aktywności fizycznej,
- kompetencje społeczne i kluczowe: jest gotowy do planowania i realizacji kontraktu „Moja aktywność fizyczna” z wykorzystaniem smartfona,
- motoryczność: kształtowanie sprawności fizycznej wg potrzeb uczniów.

## Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

## Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, problemowa

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa, indywidualna

## Środki dydaktyczne:

ekran, projektor, laptop, prezentacja multimedialna, kontrakt „Moja aktywność fizyczna”, dziennik aktywności fizycznej – indywidualny program aktywności fizycznej, długopisy, nagranie audio „Moc góry”, EduKostka z pytaniami, karty pracy z przykładami ćwiczeń, odtwarzacz muzyki, plansze dydaktyczne ze zdolnościami motorycznymi, przybory wybrane przez uczniów do planowanego zestawu ćwiczeń

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (10 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Wykorzystując prezentację multimedialną, wyjaśnia zasady planowania aktywności fizycznej (uwzględnienie norm aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej oraz obciążenia wysiłkiem fizycznym: częstotliwości, czasu trwania oraz intensywności wysiłku fizycznego, wykorzystanie obiektów, urządzeń, warunków terenowych na potrzeby aktywności fizycznej).

### **Rozgrzewka (10 minut)**

Z wykorzystaniem ekranu i projektora nauczyciel włącza materiał edukacyjny. Uczniowie wybierają program fitness, który chcą ćwiczyć: *Box Aerobic* lub *Speedball Fitness*.

### **Realizacja celów lekcji (14 minut)**

W sali gimnastycznej rozmieszczone są plansze dydaktyczne, przedstawiające informacje na temat zdolności motorycznych wchodzących w skład sprawności fizycznej w koncepcji *health-related fitness* (siła, gibkość, wytrzymałość). Przy każdej planszy dydaktycznej nauczyciel umieścił karty pracy z informacjami na temat planowanej aktywności fizycznej (rodzaj ćwiczenia, czas wykonywania, liczba powtórzeń, liczba serii). Zadaniem uczniów jest zaplanowanie treningu zdrowotnego, czyli indywidualnego programu aktywności fizycznej, dostosowanego do swoich potrzeb, z wykorzystaniem smartfona. Trening ma być adekwatny do wyników samooceny diagnozy sprawności fizycznej i zaplanowanego wcześniej kontraktu. Powinien też uwzględniać zestaw 12 ćwiczeń kształtujących siłę, wytrzymałość lub gibkość. Uczniowie mogą korzystać z gotowych kart pracy przygotowanych przez nauczyciela, mają też możliwość proponowania swoich ćwiczeń. Nauczyciel obserwuje uczniów podczas zadania, doradza, wspiera. Po wypełnieniu dziennika aktywności fizycznej swoimi indywidualnymi programami uczniowie demonstrują wybraną przez siebie aktywność.

### **Realizacja celów oraz uspokojenie fizyczne (5 minut)**

Nauczyciel przeprowadza ćwiczenie uważności – „Moc góry”.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (9 minut)**

Uczniowie przypominają zasady planowania aktywności fizycznej. W parach rzucają kostką, na ściankach której zapisano markerem pytania podsumowujące lekcje. Uczniowie odczytują na głos wylosowane pytanie oraz zastanawiają się nad odpowiedzią. Przykładowe pytania: „Czy planowanie indywidualnego programu aktywności fizycznej było dla Ciebie zadaniem łatwym, czy trudnym?”, „Czego jeszcze chcesz się dowiedzieć na ten temat?”. Nauczyciel prosi chętnych o podzielenie się swoimi odpowiedziami.

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

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych. Zapowiada kolejny cykl: „Piłka ręczna i street handball”. Ocena wysiłku i osiągnięć edukacyjnych zgodna z założeniami programu ZdK.

## Komentarz metodyczny

Wyniki samooceny sprawności fizycznej powinny być wykorzystywane do planowania ćwiczeń zaspokajających indywidualne potrzeby rozwojowe uczniów. Ważne, by uczeń rozumiał, jakie są jego potrzeby w zakresie troski o poszczególne komponenty sprawności fizycznej. Jego samodzielność w trakcie planowania indywidualnego programu aktywności fizycznej stwarza mu szansę, aby stał się świadomym kreatorem własnego rozwoju. Włączanie nowoczesnych technologii w wychowanie fizyczne jest obecnie koniecznością. Cykl zajęć poświęcony samoocenie sprawności fizycznej i planowaniu indywidualnych programów aktywności fizycznej sprzyja personalizacji edukacji. Wiele zadań typowych dla samooceny i programowania treningu zdrowotnego jest dostępnych dla większości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych.