



POZNAJEMY WŁASNE
MOŻLIWOŚCI W TRENINGU
ZDROWOTNYM

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 zajęć:

Poznajemy własne możliwości w treningu zdrowotnym.

Klasa:

III liceum i III technikum

Czas trwania:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń dokonuje samooceny aktywności fizycznej.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje metody treningowe, dokonuje samooceny aktywności fizycznej, uwzględniając własne możliwości, umie obliczyć wydatek energetyczny.
- **Kształzący:** Uczeń rozwija sprawność kondycyjną z możliwością wykorzystania nowoczesnych technologii, usprawnia organizm.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest świadomy, że aktywność fizyczna jest z pożytkiem dla zdrowia.

Metody:

metoda słowna, ćwiczeniowa, problemowa, zadaniowa, aktywizująca.

Techniki:

„drama”, „dywanik pomysłów”, piramida priorytetów, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne:

kartki papieru, pisaki, tablica szkoleniowa, pudełko, miara, stoper, sprzęt multimedialny, prezentacja multimedialna na temat: *Trening zdrowotny*.

Opis przebiegu zajęć:

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: *Trening zdrowotny*. Nauczyciel wzbudza zainteresowanie tematem i mówi, na co będzie zwracał uwagę podczas zajęć. Informuje, że będzie oceniał uczniów za wykonane zadanie.
3. Metoda „drama”. Nauczyciel wybiera losowo dwóch uczniów i prosi o zagranie scenki: człowieka chorego i człowieka zdrowego. Uczniowie przedstawiają swoje

role; pozostali uczniowie wypisują na tablicy cechy człowieka zdrowego i chorego. Nauczyciel proponuje wykonanie ćwiczenia: „dywanik pomysłów” – uczniowie uzupełniają zdanie powiedziane w sklepie:

- a. Chcę być chory, zamawiam...
- b. Chcę być zdrowy, zamawiam trening...

Uczniowie pokazują i zapisują pomysły. Rozgrzewka – uczniowie wykonują rozgrzewkę w lekkim truchcie: krążenia ramion w przód i w tył, bieg z wysokim unoszeniem kolan – skip A, skip B, skip C, krok odstawno-dostawny, skłony w bok, krok skrzyżny, bieg przodem i tyłem. Rozgrzewka w miejscu: wymachy ramion, skłony tułowia, skrętoskłony, krążenie tułowia, krążenia ramion od małych do dużych kótek i w tył, przysiady, wykroki, krążenia kolan, krążenia stopy.

Część główna:

1. Uczniowie niedowidzący i niedostyszący ćwiczą przy nauczycielu.
2. Nauczyciel przedstawia uczniom zasady testu chodu na 2 km określającego tolerancję wysiłkową. Nauczyciel prezentuje sposób mierzenia tętna metodą tradycyjną lub za pomocą pulsometru lub aplikacji. Uczniowie idą jak najszybciej, nauczyciel odnotowuje czas i uczniowie po wysiłku trwającym 5 i 20 sekund mierzą tętno przez 15 sekund. Na podstawie wyniku tętna uczniowie odczytują z tabeli METmax (tabela w książce Kuńskiego). METmax to wskaźnik metaboliczny określony na podstawie wysiłku krążeniowo-oddechowego.
3. Wyliczenie planowanego tygodniowego wydatku energetycznego – uczniowie obliczają ocenę wydatku energetycznego codziennej aktywności ruchowej według zasady: masa ciała w kg x MET-y x liczba godzin aktywności ruchowej = kcal.
4. Próba gibkości – uczniowie wykonują skłony dosiężne w przód w siadzie płaskim (stopy oparte o pudełko, na którym na płaskiej płytce leży miara równo z palcami stopy – 15 cm). Po wykonaniu trzech skłonów dla rozgrzewki wykonują skłon – pomiar: 10 cm przed stopami, nie dotyka stóp, wynik wynosi <25, jeśli jest równo ze stopami, wynik wynosi 15, jeśli 10 cm za stopami, sięga poza palce, wynik wynosi 25. Dla dziewcząt ok. >38 – dobra gibkość, 32–37 średnia gibkość, 27–31 dostateczna gibkość, <26 zła, dla chłopców ok. >42 dobra gibkość, 38–41 średnia gibkość, 33–37 dostateczna gibkość, <32 zła.
5. Test skoku w dal z miejsca – uczniowie wykonują 3 próby skoku w dal z miejsca obunóż z półprzysiadu, wynik jest mierzony w cm. Uczniowie skaczą po 2 wokół miary – dziewczęta: <179 zła, 180–189 dostateczna, 190–209 średnia, >210 dobra, a chłopcy <134 zła, 135–155 dostateczna, 155–174 średnia, >175 dobra.
6. Wskaźnik BMI uczniowie określają i wyliczają zgodnie z kalkulatorami internetowymi.
7. Zalecenia treningu zdrowotnego – uczniowie siedzą wokół nauczyciela:

- a. codziennie – ćwiczenia o niskiej intensywności, czyli poniżej 50% MET_{max} (praktycznie 2.5 – 4.0 MET-ów), jest to aktywność pierwszego poziomu,
- b. 3–4 razy w tygodniu – wysiłki o umiarkowanej intensywności 50–85% MET_{max} (praktycznie 4,5–10 MET-ów) – jest to aktywność drugiego poziomu,
- c. 2–3 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia siłowe i gibkościowe.

Część końcowa:

1. „Piramida priorytetów” – uczniowie na kartce piszą hasło własnej propozycji pomysłów na trening zdrowotny i ustalają wspólnie kilka wariantów, wybierają najciekawsze.
2. Nauczyciel podsumowuje lekcję. Wystawia ocenę za wykonanie testu i za dramę.

Komentarz metodyczny

Lekcja przedstawiająca założenia treningu zdrowotnego z edukacją zdrowotną zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Korelacja z matematyką. Uczniowie ze SPE ćwiczą według możliwości.

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