



**SAMOCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
POWIĄZANEJ ZE ZDROWIEM:  
WYTRZYMAŁOŚĆ TLENOWA – TEST COOPERA  
ORAZ ZALECENIA DOTYCZĄCE AF**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 1, cykl „Samocena 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:

Samoocena sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: wytrzymałość tlenowa – Test Coopera oraz zalecenia dotyczące AF (R.W.2, R.U.1, A.W.1,4, A.U.1, K.1, KK.4,5)

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

## Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób w swoim wieku,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: dokonuje samooceny wytrzymałości tlenowej,
- kompetencje społeczne i kluczowe: zdolność do autorefleksji i określania swoich możliwości,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość tlenową.

## Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, dyskusja, pokaz, pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne

## Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna

## Środki dydaktyczne:

pachołki do odmierzania odcinków 50 m, smartfon z aplikacją monitorującą aktywność fizyczną, karta obserwacji dla nauczyciela, karta pracy – „Pomiar tętna”

## Przebieg lekcji

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

Nauczyciel zapoznaje uczniów z celami i głównymi zadaniami w czasie lekcji. Uczniowie wyjaśniają związek wytrzymałości tlenowej ze zdrowiem. Nauczyciel pyta, czy pamiętają swój ostatni rezultat z zeszłego roku oraz zachęca do refleksji nad swoimi aktualnymi możliwościami (czy poprawią dziś swój wynik, czy może sukcesem będzie utrzymanie osiągniętego w zeszłym sezonie). Podczas lekcji uczniowie dokonują trzykrotny pomiar tętna. Przed rozgrzewką, bezpośrednio po teście i po minucie odpoczynku.

### Rozgrzewka (9 minut)

Uczniowie dokonują pierwszy pomiar tętna i zapisują wynik w karcie pracy.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe, proponowane przez nauczyciela (rozgrzewka dynamiczna): trucht, w trakcie którego uczniowie wykonują: krążenia ramion, podskoki, przeplatanki, cwał bokiem, pajacyki, skipy lekkoatletyczne, wieloskoki, przebieżki; w pozycji stojącej

jednonóż kolano przyciągnięte do klatki piersiowej, wypad w przód z równoczesnym odwiedzeniem kończyny dolnej w st. biodrowym siłą kończyny górnej.

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

Uczniowie przystępują do realizacji testu Coopera. Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie (pętli 400 m) przez 12 minut. W celu zanotowania bardziej precyzyjnego wyniku, co 50 m ustawiono dodatkowo znaczniki. Podczas biegu uczniowie korzystają z aplikacji na smartfonie, monitorującej aktywność fizyczną. Bezpośrednio po biegu uczniowie po raz drugi mierzą tętno. Nauczyciel również odnotowuje wyniki biegu, w razie gdyby uczniowie mieli kłopot z pomiarem. Po biegu uczniowie podają nauczycielowi wynik testu (przebiegnięty dystans w ciągu 12 minut), który zapisuje informacje w swoim dzienniku obserwacji. Po minucie odpoczynku następuje ostatni pomiar tętna.

### **Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (6 minut)**

Indywidualne ćwiczenia rozciągające mięśnie najbardziej zaangażowane podczas biegu.

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

Nauczyciel pyta uczniów o ich poziom satysfakcji z osiągniętego wyniku. Przypominają oni zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób w ich wieku wg WHO oraz w parach odpowiadają na pytanie: „Co mogę zrobić, aby zwiększyć swoją aktywność fizyczną na co dzień?”. Odbywa się dyskusja na temat wyników pomiaru tętna oraz ocena intensywności wysiłku.

### **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 kontynuację samooceny sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem – próby: siły, gibkości, budowy ciała. Ocena wysiłku i osiągnięć edukacyjnych zgodna z założeniami programu ZdK.

## **Komentarz metodyczny**

Coraz większa samodzielność ucznia w trakcie diagnozowania daje mu szansę, aby stał się świadomym uczestnikiem własnego rozwoju oraz rozumiał, jakie są jego potrzeby w zakresie troski o poszczególne komponenty sprawności fizycznej. Uczeń w tym cyklu otrzymuje ocenę za wysiłek i umiejętność samooceny sprawności i aktywności fizycznej. Cykl zajęć poświęcony samoocenie sprawności fizycznej sprzyja personalizacji edukacji. Wiele zadań typowych dla samooceny jest dostępnych dla większości uczniów o specjalnych potrzebach

edukacyjnych. Jednak czasami zachodzi wtedy konieczność dostosowania prób sprawności – niekiedy wystarczy zmodyfikować informacje na temat zdrowotnych potrzeb uczniów, a czasami konieczny jest wybór innych prób, stawiających mniejsze wymagania sprawnościowe. W przypadku uczniów, którzy nie mogą brać udziału w wysiłkach tego rodzaju, trzeba zaangażować ich w inne zadania związane z organizacją samooceny pozostałych uczniów. Mogą pomagać w trakcie wykonywania prób lub odnotowywania ich wyników.