



**SAMOOCENA SPRAWNOŚCI  
FIZYCZNEJ POWIĄZANEJ ZE ZDROWIEM:  
POPRAWA WYNIKÓW – WYTRZYMAŁOŚĆ  
SIŁOWA, GIBKOŚĆ, BUDOWA I SKŁAD CIAŁA,  
KONTRAKT „MOJA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA”**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 5, cykl „Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia” – październik (SPÉ)**

**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: poprawa wyników – wytrzymałość siłowa, gibkość, budowa i skład ciała, kontrakt „Moja aktywność fizyczna” (R.W.2,3,4, R.U.1,4, A.U.1, K.1)

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

### Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia związek pomiędzy poziomem aktywności fizycznej i sposobem odżywiania a masą ciała,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: pomaga w organizacji samooceny sprawności fizycznej innych uczniów z klasy,
- kompetencje społeczne i kluczowe: jest gotowy do indywidualnej pracy nad swoją sprawnością z wykorzystaniem kontraktu „Moja aktywność fizyczna”,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość mięśni posturalnych.

### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne

### Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska

### Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa

### Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, smartfon, karta pracy – „Karta samooceny sprawności i rozwoju fizycznego” oraz kontrakt „Moja aktywność fizyczna”, maty fitness, długopisy, waga, miara, drążek przyścienny, piłki lekarskie, programy szkoleniowe fitness, ekran, projektor, laptop, aplikacja „Kahoot!”

### Przebieg lekcji

#### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (7 minut)

Nauczyciel zapoznaje uczniów z celami i głównymi zadaniami w czasie lekcji. Uczniowie w zespołach i z wykorzystaniem aplikacji „Kahoot!” utrwalają wiedzę na temat związków między poziomem aktywności fizycznej i sposobem odżywiania a chorobami cywilizacyjnymi, w tym utrzymaniem prawidłowej masy ciała.

### **Rozgrzewka (9 minut)**

Uczniowie losują dwa programy aktywności fizycznej w ramach rozgrzewki. Pierwszy z nich to *Box Aerobic* (z wykorzystaniem ekranu i projektora) – układ ćwiczeń wzmacniających w oparciu o podstawowe ruchy ramion i nóg charakterystycznych dla boksu. Drugi program to tabata, w której mają pojawić się ćwiczenia z wykorzystaniem masy własnego ciała. Za realizację tabaty odpowiedzialny jest uczeń o SPE, który po wcześniejszej konsultacji z prowadzącym jest przygotowany do tego zadania. Nauczyciel w tej części lekcji jest przy uczniu, wspiera go i oferuje w razie potrzeby swoją pomoc.

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

Uczniowie nieobecni oraz wszyscy chętni do poprawy swoich osiągnięć przystępują do diagnozy sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Ucznia o SPE angażujemy w organizację samooceny pozostałych uczniów. Pomaga w trakcie wykonywania próby wytrzymałości mięśni ramion (odmierza czas oraz notuje wynik w karcie samooceny), a także – jeśli zajdzie taka potrzeba – podczas próby gibkości (stabilizuje nogi, zapisuje wynik w karcie) oraz próby siły mięśni brzucha (stabilizuje nogi, odmierza czas, zapisuje wynik w karcie). Uczeń wykonał samoocenę sprawności fizycznej podczas indywidualnego spotkania z nauczycielem. Jego karta samooceny jest wypełniona, a wyniki – zinterpretowane.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (10 minut)**

Uczniowie, po określeniu swoich możliwości i potrzeb w obszarze sprawności fizycznej, wypełniają kontrakt „Moja aktywność fizyczna”, w którym deklarują się do zwiększenia swojego poziomu aktywności fizycznej. W tym czasie uczeń o SPE otrzymuje od nauczyciela indywidualną kartę rozwoju sprawności fizycznej oraz wspólnie ustalają cele indywidualnego programu aktywności fizycznej.

### **Realizacja celów lekcji i zapowiedź kolejnych zajęć (5 minut)**

Uczeń o SPE wraz z pozostałymi uczestniczy w podsumowaniu przebiegu zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek, wyróżnia wszystkich aktywnych oraz zapowiada następną lekcję, podczas której poznają zasady planowania treningu zdrowotnego. Ocena wysiłku i osiągnięć edukacyjnych zgodna z założeniami programu ZdK.

## **Komentarz metodyczny**

Nauczyciel podejmuje indywidualną pracę z uczniem otyłym (poza lekcjami), przy ścisłej współpracy z rodzicami. Program aktywności fizycznej powinien być dobrany w taki sposób, aby: stanowić źródło przyjemności, był dostosowany do możliwości ucznia, skutecznie redukował tkankę tłuszczową, bazował

na mocnych stronach ucznia. Wykonuje on indywidualny program aktywności fizycznej z wykorzystaniem aplikacji Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia – „10 minut dla zdrowia” (3 razy w tygodniu przez 16 tygodni). Nauczyciel ma wgląd do konta ucznia, na bieżąco śledząc jego osiągnięcia. Celem pracy jest zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej do 20% masy ciała. Aby osiągnął negatywny bilans energetyczny, połowę wyliczonych kalorii „traci” poprzez zbilansowaną dietę, połowę – poprzez zwiększenie aktywności fizycznej.