



**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:

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

## Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób w różnym 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

## Przebieg lekcji

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

Nauczyciel zapoznaje uczniów z celami i głównymi zadaniami w czasie lekcji, według zasad oceniania kształtującego (dlaczego?, co?, jak?). Uczniowie wyjaśniają związek wytrzymałości tlenowej ze zdrowiem oraz wymieniają znane im testy do jej oceny. Nauczyciel motywuje uczestników zajęć do udziału w teście Coopera, przypominając, że przygotowali się do niego w ramach wcześniejszego cyklu, związanego z atletyką terenową. 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).

### Rozgrzewka (9 minut)

Uczniowie tworzą 4 grupy, w której każda ma swojego lidera prowadzącego ćwiczenia przygotowujące do wykonania testu.

Rozgrzewka dynamiczna, np.: trucht, przeplatanka, krok odstawno-dostawny, wymachy ramion i nóg, podskoki naprzemianstronne w przód i w tył ze swobodnym wymachem ramion, wypady ze skrętem, skipy, bieg ze zmianą tempa, wieloskoki).

### **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. Mogą pozyskiwać takie parametry jak: prędkość, tempo, dystans; mają możliwość zarejestrowania trasy na mapie. Nauczyciel dodatkowo 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.

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

Liderzy zespołów utworzonych na potrzeby rozgrzewki przeprowadzają ćwiczenia rozciągające partie mięśniowe najbardziej zaangażowane podczas lekcji.

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

Nauczyciel pyta uczniów o ich poziom satysfakcji z osiągniętego wyniku. Uczniowie przypominają zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób w ich wieku wg WHO oraz w parach odpowiadają na pytania: „Co mogę zrobić, aby zwiększyć swoją aktywność fizyczną na co dzień? Co mi ułatwia, a co utrudnia to zadanie?”.

### **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 zgodnie 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.