



**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**

**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: dokonuje samooceny wytrzymałości siłowej, gibkości i BMI,
- kompetencje społeczne i kluczowe: jest gotowy do 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-ściśła

## 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 (12 minut)**

Z wykorzystaniem ekranu i projektora nauczyciel włącza materiał edukacyjny: *Box Aerobic* – układ ćwiczeń wzmacniających w oparciu o podstawowe ruchy ramion i nóg charakterystycznych dla boksu. Zadaniem uczniów jest naśladowanie ruchów profesjonalnego instruktora fitness. Nauczyciel ćwiczy z uczniami.

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

Uczniowie nieobecni oraz wszyscy chętni do poprawy swoich osiągnięć przystępują do diagnozy sprawności fizycznej, ukierunkowanej na zdrowie. Uczniowie w dowolnym miejscu sali gimnastycznej przeprowadzają w parach próby wytrzymałości siłowej, gibkości oraz analizują budowę i skład ciała. Do realizacji zadania mają do wykorzystania matę fitness, drążek przyścienny (ew. drabinka), stoper, wagę do pomiaru masy ciała, taśmę do pomiaru wysokości ciała, siatki centylowe, długopis, „Kartę samooceny sprawności i rozwoju fizycznego”. Nauczyciel obserwuje wykonanie prób i pomiarów (przygotowanie się do próby, wykonanie próby, zanotowanie wyników w karcie samooceny). W dalszej kolejności uczniowie podsumowują i interpretują wyniki swoich prób, wskazując mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej. Nawiązuje się dyskusja z nauczycielem na ten temat. Część uczniów, która nie bierze udziału w diagnozie sprawności fizycznej, kontynuuje trening wzmacniający przed projektorem i ekranem. Tym razem jest to program *Speedball Fitness*, czyli trening funkcjonalny z wykorzystaniem piłki lekarskiej o wadze 1 kg.

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

Wszyscy 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. Określają datę rozpoczęcia i zakończenia realizacji programu AF oraz dni, w których podejmą trening zdrowotny.

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

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek, wyróżnia wszystkich aktywnych oraz zapowiada następną lekcję, podczas której poznają zasady planowania treningu zdrowotnego. Wychodząc z sali, uczniowie dokonują oceny satysfakcji z lekcji za pomocą karty „Strzał do tarczy”. Ocena wysiłku i osiągnięć edukacyjnych zgodna z założeniami programu ZdK.

## Komentarz metodyczny

Uczniowie, realizując testy sprawności, powinni być samodzielni. Nauczyciel pełni funkcję organizatora i doradcy. Cykl zajęć poświęcony samoocenie sprawności fizycznej sprzyja personalizacji edukacji. Wiele zadań typowych dla samooceny jest dostępnych dla większości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Uczniów, którzy nie mogą brać udziału w wysiłkach tego rodzaju, trzeba zaangażować w inne zadania związane z organizacją samooceny pozostałych uczniów. Mogą pomagać w trakcie wykonywania prób lub odnotowywania ich wyników. Zastosowanie kontraktu „Moja aktywność fizyczna” daje uczniowi szansę, aby stał się świadomym uczestnikiem własnego rozwoju oraz rozumiał, jakie są jego potrzeby w zakresie troski o zdrowie.