



# POZNAJEMY PIRAMIDĘ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

# ANNA ROGACKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

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 – Elżbieta Miterka  
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk  
dr Olga Smoleńska  
Agnieszka Ratajczak-Mucharska  
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>

## Tytuł lekcji:

Poznajemy piramidę aktywności ruchowej.

## Cele:

- **Główny:** Stworzenie przez uczniów metodami kreatywnymi piramidy aktywności.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, co to jest piramida aktywności fizycznej, opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej, wymienia elementy piramidy aktywności, opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
- **Kształcący:** Uczeń układa z elementów piramidę aktywności fizycznej, prezentuje poszczególne elementy aktywności fizycznej.
- **Wychowawczy:** Uczeń ma świadomość dbałości o własne ciało i zdrowie, współpracuje w grupie podczas ćwiczeń.

## Metody:

zadaniowa ścisła, metoda uczenia się w małych grupach, losowego doboru do zadań.

## Formy:

frontalna, strumieniowa (tor przeszkód), praca w grupach.

## Techniki:

„burza mózgów”, piramida priorytetów, kinezylogia edukacyjna, metoda kształcenia multimedialnego.

## Miejsce ćwiczeń:

sala gimnastyczna.

## Środki dydaktyczne:

pachołki, kartki papieru, pisaki, plakat piramidy aktywności.

## Zasoby multimedialne:

prezentacja piramidy aktywności fizycznej, zasoby internetowe dotyczące piramidy aktywności fizycznej, plakat piramidy aktywności.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Nauczyciel omawia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, wyświetlając jednocześnie prezentację. Aktywność fizyczna warunkuje utrzymanie dobrego stanu zdrowia, jest prewencją chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, układu krążenia, miażdżycy, otyłości, wpływa na metabolizm i na stan samopoczucia,

i na rozładowanie stresu. Nauczyciel przedstawia uczniom prezentację i omawia zasady podejmowania aktywności fizycznej:

1. Ćwicz regularnie.
2. Korzystaj z aktywności fizycznej na powietrzu.
3. Urozmaicaj aktywność fizyczną z umiarkowaną intensywnością.
4. Podejmuj aktywność fizyczną kosztem komputera i oglądania telewizji.
5. Poświęć na aktywność fizyczną przynajmniej godzinę dziennie.
6. Nie jedz przed wysiłkiem fizycznym.

### **Część główna:**

1. Metoda „burza mózgów” na temat podejmowanej aktywności fizycznej. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na 4–6 grup (w zależności od liczebności klasy) i prosi o opracowanie przykładowego modelu ćwiczeń:

- 1 grupa: codzienna aktywność fizyczna (spacery, marsze, aktywność życia codziennego: sprzątanie, przyrządzanie posiłków, pomaganie w domu),
- 2 grupa: aktywność fizyczna podejmowana 4–6 razy w tygodniu (ćwiczenia cardio: marszobiegi, pływanie, aerobik, ćwiczenie sportów całego życia: taniec, crossminton, gimnastyka, rolki, łyżwy),
- 3 grupa: aktywność fizyczna podejmowana 2–3 razy w tygodniu (ćwiczenia zwiększające elastyczność mięśni: rozciąganie – stretching, wzmacnianie – ćwiczenia zwiększające siłę mięśni, ćwiczenia powtórzeniowe seriami),
- 4 grupa: ograniczenie czasu spędzanego przed komputerem.

W grupach uczniowie przygotowują przykładowe ćwiczenia z danej grupy i prezentują je przed klasą. Formę i rodzaj ćwiczeń uczniowie dobierają według własnych pomysłów. Nauczyciel prosi o zapisanie własnych pomysłów na temat aktywności fizycznej (rodzaju, intensywności, pomysłów) na kartkach.

2. Po skończeniu pracy w grupach uczniowie dla ożywienia biorą udział w zabawie: „berek ze zmianą”. Uczniowie stają na obwodzie koła w odstępach od siebie co 2–3 kroki, po kolei odliczają. Na zewnątrz koła stają uczniowie nr 1 – uciekający i nr 2 – „berek”. Na kłaśnięcie nauczyciela uczeń nr 2 – „berek” – goni ucznia nr 1 – uciekającego, który w każdej chwili może wbiec do środka koła i wywołać numer ucznia z koła do zmiany. Przy złapaniu uciekającego przez „berka” następuje zmiana ról. Czas zabawy to 3 minuty.
3. Uczniowie demonstrują przed grupą i wspólnie ćwiczą z klasą pod nadzorem nauczyciela w kolejności grup. Uczniowie demonstrują w dowolnej formie daną grupę ćwiczeń. Uczniowie dobierają się w grupie, wspólnie dzieląc się na: prezynterów, organizatorów, uczniów sprawdzających poprawność wykonania ćwiczeń.
4. Metoda piramidy priorytetów. Uczniowie układają wspólnie piramidę aktywności i tworzą plakat piramidy aktywności.

**Część końcowa:**

1. Nauczyciel podsumowuje i wystawia oceny wszystkim. Oceniani są wszyscy uczniowie za wykonane zadanie.

**Komentarz metodyczny**

Korelacja z przedmiotem biologia. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- z ADHD mają możliwość wykonania zadania dodatkowego,
- zdolni w czasie ćwiczeń wspomagają innych w ćwiczeniach,
- niedowidzący i niedosłyszący są na wprost nauczyciela, by mieć z nim kontakt wzrokowy.

Nauczyciel wystawia dodatkową ocenę najlepszym i najbardziej zaangażowanym uczniom.