



**Próby sprawności fizycznej powiązanej
ze zdrowiem w celu lepszego wykonywania
codziennych czynności życiowych –
siła, gibkość i wytrzymałość**

Andrzej Ostrowski
Magdalena Ostrowska

Scenariusz lekcji

Poradnik metodyczny do programu nauczania wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego

opracowany w ramach projektu:

„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych 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 2023



Redakcja merytoryczna: Lidia Grad
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych 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 2023

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons–
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl

Poziom edukacji

II etap edukacji, szkoła podstawowa

Dział programowy

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Temat lekcji

Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem w celu lepszego wykonywania codziennych czynności życiowych – siła, gibkość i wytrzymałość (R.W.1,3, R.U.1,3)

Klasa

IV

Płeć

dziewczęta i chłopcy

Liczba uczniów

20, w tym uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Czas

45 min

Miejsce

szkolna sala gimnastyczna

Odniesienie do podstawy programowej**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe:

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy: uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
2. W zakresie umiejętności, uczeń:
 - wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
 - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy, uczeń:
 - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
 - wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności: uczeń respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy: uczeń opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. W zakresie umiejętności, uczeń:
 - przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
 - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy popracować;
- wskazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Cel ogólny zajęć

- Uczniowie oceniają własną sprawność fizyczną i porównują związek aktywności fizycznej ze zdrowiem.

Cele szczegółowe operacyjne

Uczeń:

- **wiedza:** wymienia zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem: wytrzymałość, siła i gibkość;
- **zastosowanie wiedzy w działaniu:** dokonuje samooceny postawy ciała, a także siły kończyn górnych, wytrzymałości mięśni brzucha i obręczy barkowej oraz gibkości dolnego odcinka kręgosłupa z wykorzystaniem *Karty sprawności i zdrowia*;
- **motoryczność:** kształtuje sprawność z akcentem na siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.

Strategie nauczania

- konstruktywizm;
- pragmatyczno-komunikacyjna.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności

- pogadanka, pokaz, prezentacja wideo, pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne.

Metody realizacji zadań ruchowych

- zadaniowo-ściśła, zabawowa, test.

Formy organizacji aktywności uczniów

- frontalna, indywidualna, zespołowa.

Środki dydaktyczne

- odtwarzacz muzyki, odtwarzacz wideo, prezentacja PowerPoint na temat *Test sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie*, Zasoby Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (ZPE), karta pracy – *Karta sprawności i zdrowia*, maty fitness, długopisy, stoper, plansze edukacyjne ze zdolnościami motorycznymi.

OPIS PRZEBIEGU LEKCJI

Część wstępna (10 minut)

- Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Prezentuje na wideo sposób wykonywania testów, objaśnia treść plansz edukacyjnych w zakresie: zdolności motorycznych – siła, wytrzymałość, gibkość. Uczniowie wymieniają zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem.

Rozgrzewka (10 minut)

- Zabawa *wirus*. Uczestnicy zabawy stoją w rozsypce, są „komórkami zdrowego organizmu”. Nauczyciel wyznacza dwóch berków. Uczeń pełniący rolę berka to „wirus”. Ten, kto zostanie dotknięty przez „wirusa”, staje się „chorą komórką” i wykonuje siad płaski z rękoma wyciągniętymi ku górze. Aby uratować „chorą komórkę”, dwie „zdrowe komórki” muszą wziąć ją za ręce i nogi i przenieść do szpitala, czyli miejsca na sali wyłożonego materacami. „Zdrowe komórki” w trakcie niesienia pomocy są chronione, berek nie może ich dotknąć. Szpital jest miejscem kwarantanny, gdzie berek nie ma wstępu. Można tam przebywać do 4 sekund. W trakcie zabawy należy dokonywać zmiany ról – berków.
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane za nauczycielem (marsz, trucht, sprint, bieg ze zmianą tempa, skipy, wieloskoki, wykroki) wykonywane przez wszystkich, w tym uczniów ze SPE.
- Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające w dwójkach przy muzyce (uczniowie ze SPE – z nauczycielem)

Część właściwa lekcji (15 minut)

- Uczniowie na sali gimnastycznej przystępują do realizacji trzech prób sprawnościowych powiązanych ze zdrowiem i samooceną postawy ciała, wykorzystując *Kartę sprawności i zdrowia*.
- Nauczyciel dokonuje pokazu prób:
 - a. pierwsza próba „skłon” – pomiar gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. Następnie uczniowie z pomocą nauczyciela wykonują próbę gibkości i odnotowują wyniki;
 - b. druga próba to „drażek” – pomiar siły, nauczyciel dokonuje pokazu, następnie uczniowie z pomocą nauczyciela wykonują próbę i odnotowują wyniki;
 - c. trzecia próba to „brzuski” – pomiar wytrzymałości, nauczyciel dokonuje pokazu próby, zwraca uwagę na procedury (dotknięcie łokciami kolan, a łopatkami – podłóża). Uczniowie w dwójkach z pomocą nauczyciela wykonują próbę siły mięśni brzucha. Nauczyciel odmierza 30 sekund, a uczniowie liczą skłony. Następnie odnotowują rezultaty.

Część podsumowująca lekcji (6 minut)

- Nauczyciel przeprowadza ćwiczenia rozciągające i nawiązując do treści biologicznych informuje uczniów, jakie grupy mięśniowe aktualnie angażuje.
- Uczniowie z pomocą nauczyciela interpretują wyniki swoich prób, uzupełniając wynik z poprzedniej lekcji, na której przeprowadzono test Coopera. Przypominają informacje dotyczące zdolności motorycznych.
- Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy w trakcie lekcji wykazywali się największą wiedzą dotyczącą komponentów sprawności fizycznej, uzyskali najlepsze wyniki w testach i przekazuje informacje, co powinni robić uczniowie, których wyniki były niezadowalające.

Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (4 minuty)

- Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć.
- Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy w trakcie lekcji wykazywali największą wiedzę na temat wytrzymałości i znają normy zdrowotne.
- Nauczyciel ocenia wysiłek uczniów i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów, ocenia i wyróżnia wyniki uczniów zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych oraz zapowiada kontynuację prób sprawności.
- Nauczyciel poleca analizę osiągnięć własnych na tle norm w internecie, sposobów ich poprawienia, wyniki tej analizy uczniowie przesyłają nauczycielowi, który je ocenia i umieszcza w dzienniku internetowym.

Komentarz metodyczny

- Nauczyciel przed lekcją przygotowuje przybory, kartę pracy, środki audio, prezentację i zasoby ZPE:
 - a. A. Rogacka, *Wykonujemy test sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie* (PDF, 598 kB; dostęp 8.05.2023);
 - b. *Klasowy test sprawności ogólnej* (dostęp 8.05.2023).
- Nauczyciel pyta uczniów, czy są gotowi do zajęć i czy się dobrze czują.
- Nauczyciel akcentuje aspekty bezpieczeństwa i nadzoruje ćwiczących w zakresie sposobów asekuracji i samoasekuracji.
- Nauczyciel w tym cyklu pomaga uczniom w dokonywaniu samooceny. Wspiera uczniów w ich samodzielnych działaniach, a gdy zachodzi potrzeba, to wyjaśnia je i koryguje.
- Uczniowie w trakcie cyklu zdobywają wiedzę na temat komponentów sprawności fizycznej, które są powiązane ze zdrowiem (*health-related fitness*, H-RF).
- Testy sprawności fizycznej są istotnym elementem tworzenia nawyku stałej troski o zdrowie. Uczeń w tym cyklu otrzymuje ocenę za wysiłek i umiejętność samooceny sprawności i aktywności fizycznej.
- Ocenianie wyników testów oceną szkolną jest niedopuszczalne ze względów pedagogicznych i biologicznych, a także niezgodne z rozporządzeniem dotyczącym oceniania.

Wskazówki do metod i technik pracy dostosowanych do uczniów ze SPE

- Cykl zajęć poświęcony samoocenie sprawności fizycznej sprzyja personalizacji edukacji. Wiele zadań typowych dla samooceny jest dostępnych dla większości uczniów ze SPE. Jednak w przypadku niektórych uczniów czasami zachodzi konieczność dostosowania prób sprawności do ich indywidualnej sytuacji.
- Nauczyciel przebywa z uczniami w trakcie prób, w razie potrzeby pomaga w ułożeniu ciała, dokonując dodatkowych pokazów.
- Nauczyciel zwraca uwagę na zachowanie się uczniów, reaguje na przypadki zmęczenia.
- Nauczyciel wyznacza jako swojego pomocnika do przeprowadzenia rozgrzewki ucznia z nadpobudliwością ruchową, uczniowie częściowo zwolnieni z lekcji wychowania fizycznego zajmują się zapisywaniem wyników testu sprawności.
- Uczniom z niepełnosprawnościami, w tym uczniom z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, nauczanie z wychowania fizycznego dostosowuje się do ich możliwości psychofizycznych oraz tempa uczenia się. Wybór form indywidualizacji nauczania powinny wynikać z rozpoznania potencjału każdego ucznia. Jeśli nauczyciel pozwoli uczniowi na osiągnięcie sukcesu na miarę jego możliwości, wówczas ma on szansę na rozwój ogólny i edukacyjny. Nauczyciel powinien tak dobierać zadania, aby z jednej strony nie przerastały one możliwości ucznia (uniemożliwiały osiągnięcie sukcesu), a z drugiej nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie z wyzwaniami.
- Nauczyciel dostosowuje metody pracy do uczniów ze SPE np. poprzez: przygotowanie instrukcji do wszystkich zadań na lekcji w formie pisemnej; przygotowanie karty pracy z zadaniami o podwyższonym stopniu trudności dla uczniów szczególnie uzdolnionych; branie pod uwagę czynników warunkujących właściwą atmosferę pracy w grupach oraz możliwość integracji uczniów ze zróżnicowanym potencjałem intelektualnym i społecznym.
- Nauczyciel dla uczniów szczególnie uzdolnionych ruchowo przeprowadza dodatkowe testy, ponadto uczniowie szczególnie uzdolnieni mogą wykonywać pokazy kolejnych ćwiczeń i zadań.
- Nauczyciel dla uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi, w tym specyficznymi trudnościami w uczeniu się organizuje ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne.
- Nauczyciel dla uczniów przejawiających trudności w funkcjonowaniu społecznym organizuje zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne poprzez ćwiczenia w grupie z rówieśnikami, jednocześnie o niższym natężeniu, tempie i trudności wykonania.

Inne warunki

- W trakcie ćwiczeń grupowych nauczyciel obserwuje ćwiczących, udziela wskazówek indywidualnych, a po zakończeniu zadania wskazówek dla grupy.
- W trakcie lekcji kształtowane są kompetencje kluczowe: kompetencje w zakresie rozumienia oddziaływania sprawności fizycznej na czynności życia codziennego, kompetencje w zakresie świadomości sprawności fizycznej w pracy zawodowej, kompetencje osobiste i w zakresie uczenia się.

- Do realizacji tematu lekcji należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku *edukacja zdrowotna*.
- W przypadku realizacji lekcji w trybie zdalnym:
 - a. nauczyciel przesyła do uczniów prezentację z objaśnieniem prawidłowego wykonywania ćwiczeń sprawnościowych;
 - b. na początku lekcji zdalnej przypomina o konieczności wykonania rozgrzewki przed wykonaniem ćwiczeń sprawnościowych, podaje propozycje rozgrzewki możliwej do wykonania w warunkach domowych;
 - c. zachęca do wykonywania prób „skłonu”, „drążka”, „brzuszków” w obecności rodzica lub starszego rodzeństwa oraz z zastosowaniem przedmiotów codziennego użytku.

Ewaluacja lekcji

- Uczniowie otrzymują zadanie wyszukania w internecie ogólnych norm sprawnościowych i porównania ich z własnymi wynikami.
- Nauczyciel umieszcza wyniki testu sprawnościowego uczniów w aplikacji Librus Synergia; uczniowie w ramach zadania domowego na ich podstawie obliczają według tabel swój poziom sprawności fizycznej i odsyłają do nauczyciela swoje opracowania za pomocą aplikacji Discord.

Andrzej Ostrowski – doktor habilitowany, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im Bronisława Czecha w Krakowie, pracownik Zakładu Sportów Wodnych tejże Uczelni, trener I klasy w pływaniu, II klasy w piłce siatkowej, autor lub współautor 10 pozycji zwartych o tematyce sportów wodnych oraz około 150 artykułów o charakterze naukowym. Twórca lub współtwórca kilkunastu wynalazków lub wzorów użytkowych Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej, uczestnik i laureat wielu konkursów, targów i wystaw innowacji w kraju i za granicą.

Magdalena Ostrowska – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im Bronisława Czecha w Krakowie, nauczycielka wychowania fizycznego w XXVII Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie z wieloletnim doświadczeniem. Instruktor wielu dyscyplin sportowych związanych z gimnastyką, aerobikiem, sportami wodnymi, zespołowymi grami sportowymi, lekkoatletyką.