



**WYKONUJEMY TEST
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
UKIERUNKOWANY NA ZDROWIE**

**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

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:

Wykonujemy test sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie.

Cele:

- **Główny:** Uczeń umie wykonać test sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie.
- **Poznawczy:** Uczeń opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia, rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi wykonać próby testu sprawności fizycznej i ćwiczenia z partnerem (zmierzyć własne wyniki), wykonuje próby sprawności fizycznej siły (mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa).
- **Wychowawczy:** Uczeń dba o rozwój fizyczny ukierunkowany na zdrowie, kształtuje poczucie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczającego, współpracuje z partnerem w ćwiczeniach.

Metody:

zadaniowa, naśladowcza, programowego usprawniania się.

Techniki:

„burza mózgów”, dywanik pomysłów, kształcenia multimedialnego, doboru losowego uczniów do zadań.

Formy pracy:

frontalna, strumieniowa, ćwiczenia w zespole, kinezylogia edukacyjna.

Środki dydaktyczne:

kartki papieru, miara, stoper, prezentacja PowerPoint na temat „Test sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie”, plansze z próbami, wydrukowane kartki z próbami sprawności dla każdego ucznia.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Powitanie, zapoznanie z celami lekcji.
2. Rozgrzewka: uczniowie wykonują ćwiczenia parami w truchcie środkiem sali i wracają na zewnątrz, krążenia ramion jednocześnie w przód i w tył, wysokie wznosy nóg z kłaśnięciem pod nogą, skłony tułowia w bok, krok odstawno-dostawny, krok skrzyżny, skoki na jednej nodze, skoki obunóż.
3. Ćwiczenia kształtujące w miejscu w parach: w staniu rozkrocznym przodem do siebie krążenia głowy, skłony głowy, skrętoskłony, skłony boczne, krążenia tułowia, bioder, przysiady, przeskoki. W staniu rozkrocznym plecami do siebie wznosy ramion w górę, skłony tułowia w dół, skręty tułowia w bok z ramionami w bok,

- wznosy naprzemienne nóg w podporze przodem, wspięcia na mięśnie brzucha w leżeniu przodem z rękoma wyprostowanymi w górę, unoszenie naprzemienne nóg w leżeniu tyłem, siad płaski tyłem do siebie, wznos ramion i podnoszenie partnera.
4. Metoda „burzy mózgów”. Nauczyciel dzieli losowo klasę na grupy i podaje hasło: test sprawności. Uczniowie wspólnie wypisują skojarzenia według kryteriów, znaczenia rozgrzewki dla układu krążeniowego, oddechowego, nerwowego, przemiany materii, bezpieczeństwa, przedstawiają własne skojarzenia.
 5. Nauczyciel przedstawia krótką prezentację PowerPoint na temat „Test sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie” i omawia próby sprawności fizycznej.
 6. Nauczyciel poddaje propozycję „dywanik pomysłów”. Uczniowie odpowiadają na pytanie *Jakie testy sprawności można wykonać?* Pokazują i zapisują pomysły i rozwiązania. Prezentują grupowo przedstawione pomysły.

Część główna:

Nauczyciel przeprowadza test przeznaczony dla uczniów o przeciętnej sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie. Każdy uczeń po wykonaniu próby zapisuje wyniki na kartach sprawności. Uczniowie ustawieni w dwuszeregu. Jeden uczeń ćwiczy, drugi sprawdza i notuje. Test składa się z 11 prób:

1. Próba równowagi. Uczniowie stoją na palcach jednej nogi z ramionami w przód, wznoszą drugą nogę w przód przez 10 sekund.
2. Próba skoku w dal z miejsca. Uczniowie skaczą obunóż w przód z lekko ugiętych nóg w kolanach: chłopcy na odległość równą wzrostowi + 15 centymetrów, a dziewczęta równą wzrostowi.
3. Próba zręczności. Uczniowie podnoszą 2 papierowe kulki z podłogi. Z linii podbiegają do 1 kulki i ją podnoszą, cofają obie stopy przed linię startową i podnoszą drugą kulkę przez 5 sekund.
4. Próba czasu reakcji. Uczniowie łapią kartkę papieru trzymaną przez partnera palcami bez przesuwania dłoni w dół.
5. Próba szybkości. Uczniowie skaczą na obu nogach ze złączonymi stopami (8 cm) i w podskoku dwukrotnie zginają nogi w kolanach.
6. Próba koordynacji. Uczniowie podrzucają trzykrotnie papierową kulkę z prawej dłoni do lewej.
7. Próba wydolności sercowo-naczyniowej. Uczniowie biegną w miejscu przez 1,5 minuty (około 120 kroków na minutę). Odpoczywają przez minutę i badają tętno, częstość pracy serca nie powinna przekroczyć 80 uderzeń w ciągu 30 sekund.
8. Próba gibkości. Uczniowie wykonują skłony w siadzie płaskim, po wykonaniu trzech skłonów dla rozgrzewki, wykonują skłon, dotykają ściany zaciśniętymi w pięści dłońmi i powoli wracają do pozycji wyjściowej, a następnie wykonują drugi skłon z wyprostowanymi kolanami obu nóg.
9. Wskaźnik budowy ciała. Uczniowie mierzą grubość fałdy (szczypanie) na tylnej stronie ramienia, mniej więcej w połowie jego długości (między barkiem a łokciem)

przez partnera i mierzą grubość fałdu miarką. Chłopcy: grubość fałdu 2 centymetry. Dziewczęta: grubość fałdu 2,5 centymetra.

10. Próba siły – „pompki”. Uczniowie unoszą wyprostowane ciało na dłoni do wyprostowania ramion z leżenia przodem z dłońmi na wysokości barków. Dziewczęta: jedna próba, chłopcy trzy.
11. Próba wytrzymałości mięśni brzucha. Uczniowie unoszą nogi 60–90 cm nad podłożem w leżeniu bokiem. Ćwiczenia wykonują 10 razy na obie nogi.

Część końcowa:

Po wykonaniu prób uczniowie analizują indywidualnie wyniki.

Komentarz metodyczny

Jest to opis testu, do wykonania na dwóch lekcjach. Do próby podchodzą wszyscy uczniowie. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wykonują próby z nauczycielem. Warto przeczytać Charles B. Corbin, Gregory J. Welk, William R. Corbin, Karen A. Welk, *Fitness i wellness*, Zys i S-ka, Poznań 2007, s. 33.