



**ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ  
I GIBKOŚĆ, OCENA AKTYWNOŚCI  
FIZYCZNEJ Z WYKORZYSTANIEM  
NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 8, cykl Parkour, w listopadzie**

**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>

## Temat lekcji:

Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość, ocena aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (V-VI.A.W.4, R.U.4, A.W.3, A.U.11, K.7,8, K.K.4)

**Klasa: 7 Płeć: chłopcy Liczba uczniów: 21**

## Cele:

Uczeń;

- wiedza: wymienia zalecenia dotyczące AF dla osób w jego wieku oraz strefy wysiłku,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: dobiera i wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ocenia poziom własnej AF za pomocą urządzeń monitorujących poziom aktywności fizycznej,
- kompetencje społeczne i kluczowe: korzysta z technologii cyfrowych w realizacji celów osobistych, dokonuje samooceny aktywności za pomocą urządzeń monitorujących poziom aktywności fizycznej,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość mięśniową.

## Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pokaz, pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne; problemowa, strzał do tarczy

## Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowa ścisła, problemowa

## Formy organizacji aktywności uczniów:

obwodowa, frontalna, indywidualna

## Środki dydaktyczne:

przybory i przyrządy niezbędne w obwodzie, karty samooceny AF, karty pracy – grupy mięśni, karta oceny satysfakcji U, 21 urządzenia monitorujące poziom AF, projektor, laptop, aplikacja Polar Team, karta pytań do zabawy „Tak, nie, nie wiem”, opis stanowisk w ramach obwodu: stacja 1 – mięsień piersiowy, stacja 2 – mięśnie brzucha, stacja 3 – mięśnie grzbietu, stacja 4 – mięśnie nóg, stacja 5 – mięśnie ramion, stacja 6 – ćwiczenia cardio.

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (3')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie obserwują na ekranie indywidualne konta informujące o ich HR. Przypominają zalecenia

dotyczące aktywności fizycznej. Nauczyciel rozdaje karty pracy i wyjaśnia sposób ich wykorzystania.

### **Realizacja celów lekcji (3')**

Zabawa „Tak, nie, nie wiem”. W trzech odległych miejscach rozłożone są kartki z napisem: Tak, Nie, Nie wiem. Nauczyciel zadaje pytania dotyczące tematu lekcji, a każdy uczeń ustawia się przy wybranej przez siebie odpowiedzi (*Czy wzmacnianie mięśni posturalnych zmniejsza ryzyko kontuzji?, Czy norma AF dla osób w waszym wieku to 150 minut dziennie?, Czy wzmacnianie mięśni posturalnych zwiększa ryzyko powstawania bólów kręgosłupa?, Czy sedenteryjny tryb życia wywołuje otyłość i choroby serca?, Czy pokolenie naszych czasów jest metaforycznie nazwane „pokoleniem trzech krzeseł”?, Czy poziom tętna 190 skurczów na minutę to wysiłek umiarkowany?, Czy intensywny trening zrekompensuje 12-godzinną pracę przy komputerze?*).

### **Rozgrzewka (9')**

Nauczyciel prowadzi taniec integracyjny wzorowany na western-polce, a następnie ćwiczenia wzmacniające – Tabata w parach.

### **Realizacja celów lekcji (2')**

Uczniowie sprawdzają na monitorze swoje HR, które odnotowują w karcie pracy, wpisując tam także czas aktywności fizycznej.

### **Realizacja celów lekcji (17')**

Obwód ćwiczebny. Uczniowie w trójkach otrzymują kartę z zaznaczoną grupą mięśniową i na każdej stacji wykonują dwa ćwiczenia według własnego pomysłu. Podczas wykonywania zadań gra muzyka. Czas, który uczniowie poświęcają na ćwiczenie, to 1 minuta. Czas poświęcany przez ćwiczących na odnotowanie HR w karcie, zmianę stanowiska i przygotowanie ćwiczeń na kolejnym stanowisku powinien wynieść półtorej minuty.

### **Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (4')**

Nauczyciel przeprowadza ćwiczenia rozciągające i pyta uczniów o zaangażowane grupy mięśniowe.

### **Podsumowanie zajęć i realizacja celów lekcji (4')**

Uczniowie podsumowują informacje na temat HR i aktywności fizycznej w swoich kartach, analizują całkowity czas trwania aktywności fizycznej oraz wyliczają odsetek dziennej normy aktywności fizycznej. Indywidualnie informują nauczyciela o swoim wyniku. Nauczyciel wystawia uczniom oceny za przygotowane przez nich zestawy ćwiczeń wzmacniających, na prośbę uczniów uzasadnia ocenę.

### **Zapowiedź kolejnych zajęć i ewaluacja dokonana przez uczniów (3')**

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów. Przed wyjściem z sali uczniowie dokonują oceny satysfakcji z lekcji za pomocą karty „Strzał do tarczy”.

#### **Komentarz metodyczny**

Każdy uczeń korzysta z pulsometru Polar i aplikacji Polar Team. Karty pracy zawierają informacje ułatwiające uczniom odnotowywanie swoich wyników. Uczniowie dokonują w sumie 7 pomiarów HR. Nauczyciel ustala kolejność stacji obwodu zgodnie z zasadą wszechstronności i zmienności wysiłku. Uczniowie samodzielnie dobierają sprzęt do wymyślanych przez siebie ćwiczeń, także ci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Ewaluacja dokonana przez uczniów jest wykorzystywana do planowania kolejnych lekcji.