



# SAMOCENA SPRAWNOŚCI I AKTYWNOŚCI – INTERPRETACJA WYNIKÓW

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 6, cykl Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia, w październiku

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:

Samooceńa sprawności i aktywności – interpretacja wyników  
(V-VI.A.W.4, R.W.1,3, R.U.3,4,5, K.6, K.K.5)

**Klasa: 8 Płeć: chłopcy Liczba uczniów: 21**

## Cele:

Uczeń:

- wiedza: omawia zmiany zachodzące w budowie ciała w okresie dojrzewania oraz wskazuje możliwość wykorzystania siatek centylowych do oceny własnego rozwoju,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: dokonuje samooceny aktywności fizycznej z wykorzystaniem rekomendacji WHO, demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących siłę wybranych grup mięśniowych,
- kompetencje społeczne i kluczowe: identyfikuje mocne i słabe strony swojej sprawności,
- motoryczność: kształtuje sprawność z akcentem na siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.

## Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne, problemowa

## Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, problemowa

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa, obwodowa

## Środki dydaktyczne:

siatki centylowe, model z oznakowanymi grupami mięśniowymi, przybory niezbędne do wykonania ćwiczeń kształtujących, odtwarzacz muzyki, karta pracy – samoocena sprawności i rozwoju fizycznego

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (6')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie z wykorzystaniem siatek centylowych omawiają zmiany zachodzące w budowie ciała w okresie dojrzewania.

### Rozgrzewka (10')

Ćwiczenia ogólnorozwojowe o narastającym obciążeniu wysiłkiem inspirowane workout przy muzyce.

### **Realizacja celów lekcji (14')**

Nauczyciel rozkłada na obwodzie koła karty pracy (model z oznaczonymi grupami mięśniowymi) na zasadzie wszechstronności i naprzemienności wysiłku: mięśnie obręczy barkowej, brzucha, grzbietu i cardio. W zespołach czteroosobowych uczniowie do kart pracy z oznaczonymi grupami mięśniowymi, które będą wzmacniane i ćwiczeniami cardio, dobierają cztery ćwiczenia – każdy po jednym. Po sprawdzeniu przez nauczyciela poprawności doboru i umiejętności wykonania ćwiczenia, uczniowie przystępują do ćwiczeń (czas 50 sekund), następnie zamieniają się w swoim zespole i wykonują ćwiczenie zaproponowane przez kolegę. Po upływie ok. 4 minut, dodając czas na zamianę w zespole, przechodzą do stacji z kolejną grupą mięśniową i wykonują ćwiczenia zaproponowane przez kolegów lub wymyślają swoje. Każdy zespół będzie ćwiczył na pięciu stacjach.

### **Realizacja celów oraz uspokojenie fizyczne (6')**

Wybrany uczeń przeprowadza ćwiczenia rozciągające i informuje, jaką grupę mięśniową angażuje.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (7')**

Uczniowie wyjaśniają, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania w oparciu o siatki centylowe. Znając mocne i słabe strony swojej sprawności, uczniowie układają plan aktywności zgodny z rekomendacjami WHO dostosowany do swoich potrzeb (na odwrocie karty samooceny). Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy w trakcie lekcji wykazywali się największą wiedzą i umiejętnością dotyczącą doboru ćwiczeń kształtujących do danej grupy mięśniowej.

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

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów oraz zapowiada kontynuację samooceny sprawności i aktywności – planowanie zestawu ćwiczeń kształtujących dostosowany do potrzeb własnych.

## **Komentarz metodyczny**

Cykl zajęć poświęcony samoocenie sprzyja personalizacji edukacji. Wiele zadań typowych dla samooceny sprawności i rozwoju jest dostępnych dla większości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Jednak w przypadku takich uczniów czasem zachodzi konieczność dostosowania karty samooceny do ich specyficznej sytuacji. Wszyscy uczniowie podczas lekcji powinni samodzielnie wyszukiwać informacje dotyczące związków sprawności i aktywności fizycznej

ze zdrowiem, wykorzystując nowoczesne technologie, a także, korzystając z siatek centylowych, porównać przebieg własnego rozwoju z rówieśnikami. Każdy uczeń korzystając z indywidualnej karty samooceny rozwoju, sprawności i aktywności fizycznej, powinien, w warunkach zapewniających mu poczucie bezpieczeństwa, analizować uzyskane przez siebie wyniki, najlepiej na tle rezultatów osiągniętych w klasach wcześniejszych. Należy unikać publicznego omawiania, interpretowania lub komentowania wyników.