



**SAMOCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
POWIĄZANEJ ZE ZDROWIEM: INTERPRETACJA
WYNIKÓW, NASZE MOŻLIWOŚCI I POTRZEBY,
STYL ŻYCIA A CHOROBY CYWILIZACYJNE**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 3, cykl „Samocena sprawności i aktywności dla zdrowia” – październik

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 – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

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>

Temat lekcji:

Samooceńa sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem: interpretacja wyników, nasze możliwości i potrzeby, styl życia a choroby cywilizacyjne (R.W.2, R.U.2, E.W.4, E.U.4, KK.1,5)

Klasa: II, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21

Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia związek pomiędzy poziomem aktywności fizycznej i sposobem odżywiania a ryzykiem zdrowotnym,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności,
- kompetencje społeczne i kluczowe: zdolny do krytycznej oceny informacji na temat zdrowia,
- motoryczność: kształtowanie sprawności fizycznej w zależności od potrzeb uczniów.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa, problemowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

grube liny, pachołki, karty pracy z przykładami ćwiczeń wzmacniających i gibkościowych, odtwarzacz muzyki, plansze dydaktyczne ze zdolnościami motorycznymi, przybory wybrane przez uczniów do planowanego zestawu ćwiczeń, karta pracy – „Samooceńa sprawności i rozwoju fizycznego”

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (6 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Na specjalnie przygotowanych tablicach dydaktycznych omawia relacje między poziomem aktywności fizycznej i sposobem odżywiania a ryzykiem zdrowotnym.

Rozgrzewka (10 minut)

Zabawy siłowe oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe z grubymi linami, wszechstronnie przygotowujące ucznia do wysiłku. Uczniowie pogrupowani są w 3 zespoły, każda grupa ćwiczy ze swoją liną.

„Wyścig kopert”: dwa zespoły, każdy z liną, ustawiają się w szeregach na liniach końcowych boiska do siatkówki. Przed nimi na linii końcowej rozciągnięta jest lina. Na każdej połowie boiska stoi po 5 pachołków, rozstawionych w kształcie koperty. Na sygnał ćwiczący chwytają linę i jak najszybciej biegną jeden za drugim po wyznaczonej trasie. Wygrywa zespół, który pierwszy pokona wyznaczoną trasę i usiądzie w określonej pozycji wyjściowej z liną trzymaną w górze.

Realizacja celów lekcji (15 minut)

Nauczyciel rozdaje uczniom ich „Karty samooceny sprawności i rozwoju fizycznego”, które uzupełniali wynikami na wcześniejszych zajęciach. Uczniowie samodzielnie interpretują uzyskane rezultaty i porównują z osiągnięciami z poprzedniego semestru. Nauczyciel zwraca uwagę, że w sali rozmieszczone są plansze dydaktyczne zawierające informacje na temat zdolności motorycznych, wchodzących w skład sprawności fizycznej w koncepcji *health-related fitness* (siła, gibkość, wytrzymałość). Prosi uczniów by w pierwszej kolejności usiedli przy planszy ze zdolnością motoryczną, która jest ich mocną stroną; w dalszej kolejności przy tej, która wymaga szczególnego wsparcia w rozwoju. Przy każdej planszy dydaktycznej nauczyciel umieścił karty pracy z ilustracjami ćwiczeń wzmacniających i gibkościowych. Zadaniem uczniów jest zaplanowanie i zademonstrowanie zestawu 8 ćwiczeń rozwijających te zdolności motoryczne, które w wyniku diagnozy okazały się słabszą stroną ćwiczącego.

Realizacja celów oraz uspokojenie fizyczne (4 minuty)

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

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (8 minut)

Uczniowie podczas dyskusji dokonują w parach krytycznej oceny usłyszanych na początku lekcji informacji na temat relacji między stylem życia a chorobami cywilizacyjnymi. W tym celu wykorzystują pytania wg lana Culpana („Co już wiem na interesujący mnie temat? Skąd to wiem? W jakim celu informacja jest rozpowszechniana? Kto zyskuje na tym, że ta informacja jest rozpowszechniana, a kto na tym traci? W jaki sposób można sprawdzić informację?”).

Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (2 minuty)

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć oraz ocenia ich wysiłek; wyróżnia wszystkich aktywnych. Zapowiada też kolejną lekcję, podczas której uczniowie nieobecni podczas testu Coopera oraz wszyscy chętni do poprawy swoich osiągnięć będą mieli okazję uczestniczyć raz jeszcze w biegu. Ocena wysiłku i osiągnięć edukacyjnych zgodna z założeniami programu ZdK.

Komentarz metodyczny

Wyniki samooceny sprawności fizycznej powinny być wykorzystywane do planowania ćwiczeń zaspokajających indywidualne potrzeby rozwojowe uczniów. Analizowanie wyników samooceny służy uświadamianiu znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia. Samodzielność ucznia w trakcie diagnozowania stwarza mu szansę, aby stał się świadomym kreatorem własnego rozwoju. Analizowanie wyników z uczniami nie kończy zadań cyklu poświęconego samoocenie rozwoju, sprawności i aktywności fizycznej – jest punktem wyjścia dla planowania działań, które warto podejmować w szkole i poza nią, aby zaspakajać potrzeby rozwojowe ucznia. W czasie lekcji służą temu zadania polegające na planowaniu zestawów ćwiczeń kształtujących siłę, wytrzymałość lub gibkość.