



**PRÓBY SPRAWNOŚCI
POWIĄZANEJ ZE ZDROWIEM –
SIŁA, GIBKOŚĆ I BUDOWA CIAŁA**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 2, cykl Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem, w maju

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>

Temat lekcji:

Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – siła, gibkość i budowa ciała
(R.W.1,3, R.U.1,3)

Klasa: 4 Płeć: dziewczęta i chłopcy Liczba uczniów: 21

Cele:

Uczeń:

- wiedza: wymienia zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem: wytrzymałość, siła i gibkość,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: dokonuje samooceny postawy ciała, a także siły 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.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, karta pracy – karta sprawności i zdrowia, maty fitness, długopisy, stoper, plansze edukacyjne ze zdolnościami motorycznymi

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (10')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Objasnia treść plansz edukacyjnych: zdolności motorycznych – siła, wytrzymałość, gibkość. Uczniowie wymieniają zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem.

Rozgrzewka (10')

Zabawa „Wirus”. Uczestnicy zabawy stoją w rozsypance, 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 gry należy dokonywać zmiany ról – berków.

Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające w parach przy muzyce.

Realizacja celów lekcji (15')

Uczniowie na sali gimnastycznej przystępują do realizacji trzech testów sprawności powiązanej ze zdrowiem i samooceny postawy ciała, wykorzystując „Kartę sprawności i zdrowia”. Nauczyciel dokonuje pokazu pierwszej próby: „skłon” – gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. Następnie uczniowie z pomocą nauczyciela wykonują próbę gibkości i odnotowują wyniki na karcie. Kolejna próba to „drażek” – nauczyciel dokonuje pokazu, następnie uczniowie z pomocą nauczyciela wykonują próbę i odnotowują wyniki na karcie. Trzecią próbą są „brzuski” – nauczyciel dokonuje pokazu próby, zwraca uwagę na procedury (dotknięcie łokciami kolan, a łopatkami – podłóża). Uczniowie w parach z pomocą nauczyciela wykonują próbę siły mięśni brzucha. Nauczyciel odmierza 30 sekund, a uczniowie liczą liczbę skłonów w czasie. Następnie odnotowują rezultaty na karcie. Dokonują samooceny postawy ciała za pomocą karty i zapisują wyniki.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (8')

Uczniowie z pomocą nauczyciela interpretują wyniki swoich prób, uzupełniając wynik z poprzedniej lekcji testu Coopera. Przypominają informacje dotyczące zdolności motorycznych. Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy w trakcie lekcji wykazywali się największą wiedzą dotyczącą komponentów sprawności.

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 prób sprawności – poprawę testu Coopera.

Komentarz metodyczny

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 (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. Cykl zajęć poświęcony samoocenie sprawności fizycznej sprzyja personalizacji edukacji. Wiele zadań typowych dla samooceny jest dostępnych dla większości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Jednak w przypadku takich uczniów czasami zachodzi konieczność dostosowania prób sprawności do indywidualnej sytuacji ucznia.