

Fit wyzwanie

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 3. Aktywność fizyczna, punkt 2:** *[uczeń] promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi).*

Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: aktywność fizyczna, trening, rekomendacje (zalecenia)



Cel główny

Rozwijanie zdolności do promowania aktywności fizycznej w rodzinie i grupach rówieśniczych, w tym za sprawą własnej systematycznej aktywności fizycznej.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wymienia zdrowotne zalecenia dotyczące aktywności fizycznej wczesnych nastolatków, w szczególności: 60 minut każdego dnia aktywności umiarkowanej i intensywnej;
- opisuje dostępne dla niego w czasie pozaszkolnym formy ćwiczeń fizycznych (treningu fizycznego);
- planuje od jednego do trzech korzystnych dla zdrowia ćwiczeń fizycznych, które mogą stać się treścią klasowego lub rodzinnego challenge'u („wyzwania ruchowego”).

Postawy

Uczeń:

- deklaruje gotowość zwiększenia (lub utrzymania wysokiego) poziomu aktywności fizycznej;
- zaprasza do wspólnego treningu fizycznego rówieśniczki/rówieśników lub członków rodziny.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach lub trójkach i w większych grupach;
- praca zbiorowa (na forum klasy).



Metody pracy

- podające – miniwykład z wykorzystaniem prezentacji i infografik, quiz sprawdzający zapamiętanie i zrozumienie wiedzy;
- poszukujące – wędrujące kart (IKM);
- praktycznego działania – ilustracja ruchowa.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej”;
- plansza „Prawo treningu”;
- karty pracy 1–4 „Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla młodych ludzi”;
- narzędzia cyfrowe do tworzenia grafiki lub wideo (opcjonalnie);
- arkusze papieru A3/A2, mazaki, kredki, farby;
- aplikacja „Informacja zwrotna – sygnalizacja świetlna”.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas pracy w grupach, w parach i indywidualnej;
- analiza wykonanych przez uczniów prac – wypełnione karty pracy;
- odpowiedzi uczniów w quizie;
- wyniki ankiety przeprowadzonej za pomocą aplikacji „Informacja zwrotna”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje temat lekcji **Fit wyzwanie** i odczytuje go. Następnie zapowiada, że dziś ogłosimy wyzwania ruchowe i przekonamy się, kto je podejmie. Nauczyciel pyta uczniów, czy już brali udział w jakimś internetowym wyzwaniu związanym z aktywnością fizyczną. Słucha kilku wypowiedzi.

Nauczyciel pyta, czy ktoś może wyjaśnić, na czym polega prawo treningu. Uczniowie przypominają zasadę (mogą skorzystać z planszy „Prawo treningu” lub prezentacji „Prawo treningu” z zajęć). Nauczyciel po raz kolejny akcentuje tu nieuchronność zmęczenia jako pierwszego efektu treningu (ćwiczenia), od którego zależy możliwość rozwoju.

2 Zdrowotne rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej

Nauczyciel dzieli uczniów na cztery równe liczebne grupy, pozostawiając im swobodę wyboru, ewentualnie ingeruje, jeśli szybki podział sprawia uczniom trudność. Każda grupa wybiera swojego lidera. Wszystkim grupom nauczyciel zadaje pytanie: Czy wiecie, ile minut aktywności fizycznej dziennie lub w tygodniu potrzebuje młody człowiek, żeby być zdrowym i mieć energię?

Uczniowie w grupach przez 1–2 minuty ustalają swoją odpowiedź. Lider grupy podaje ustalenie, które nauczyciel notuje, aby móc w późniejszej fazie lekcji porównać je z rekomendacjami.

3 Wędrujące kartki (według IKM)

Każda grupa otrzymuje jedną z czterech kartek pracy formatu A4 lub A3, na których zapisane są rekomendacje (zalecenie) Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej:

Kartka pracy, część 1:

- młody człowiek powinien codziennie przez co najmniej jedną godzinę (60 minut) wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności;
- młody człowiek powinien ograniczać czas spędzany w pozycji siedzącej, szczególnie czas spędzany na siedząco lub leżąc przed ekranem w celach rekreacyjnych, w zamian spędzając czas aktywnie fizycznie.

Kartka pracy, część 2:

- młody człowiek powinien codziennie przez co najmniej jedną godzinę (60 minut) wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności;
- młody człowiek powinien 3 dni w tygodniu wykonywać bardzo intensywne ćwiczenia.

Kartka pracy, część 3:

- młody człowiek powinien codziennie przez co najmniej jedną godzinę (60 minut) wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności;
- młody człowiek powinien 3 dni w tygodniu wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie oraz ćwiczenia gibkości.

Kartka pracy, część nr 4:

- młody człowiek powinien codziennie przez co najmniej jedną godzinę (60 minut) wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności;

- młody człowiek powinien w każdym tygodniu rozwijać umiejętności ruchowe umożliwiające udział w różnych sportach.

Nauczyciel pyta uczniów, czy mogą wyjaśnić znaczenie słowa „rekomendacje”. Słucha wypowiedzi i uzupełnia je: rekomendacje – zalecenia, wskazówki, podpowiedzi polecające.

Na kartkach pracy jest miejsce na wpisanie lub zilustrowanie aktywności fizycznej, która byłaby zgodna z rekomendacją. Każda grupa na karcie, którą otrzymała, wpisuje lub rysuje po jednym przykładzie sportu, aktywności, ćwiczeń do każdej rekomendacji. Praca z jedną kartką trwa 3–4 minuty, po czym grupy wymieniają się kartkami, w porządku ustalonym przez nauczyciela, tak aby po czterech wymianach każda grupa wpisała swoje przykłady na każdej kartce. Wprowadzamy zasadę, że na tej samej kartce nie można powtarzać przykładu, który został już na niej podany. Gdy kartki wykonają pełne okrążenie po sali, każda grupa na swojej pierwotnej kartce sprawdza, czy podane przykłady są odpowiednie. W razie wątpliwości konsultują się z nauczycielem i wykreślają błędny przykład. Następnie zakreślają w ich opinii ten najbardziej atrakcyjny. Każda grupa po kolei odczytuje całej klasie rekomendacje ze swojej kartki pracy i podaje wybrane przykłady.

Jeśli nauczyciel uzna, że uczniom potrzebne są dodatkowe wyjaśnienia, powinien w tym miejscu wykorzystać prezentację „Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej”.

4

Quiz utrwalający zapamiętanie rekomendacji

Nauczyciel odczytuje po kolei zdania. Każda grupa naradza się i próbuje ustalić wspólne stanowisko, czy zdanie jest prawdziwe. Po przeczytaniu zdania i 1-minutowej dyskusji w grupie nauczyciel prosi o odpowiedź. Wszyscy uczniowie odpowiadają równocześnie, jednak każdy uczeń

odpowiada indywidualnie: jeśli uznaje zdanie za prawdziwe, wstaje, jeśli za fałszywe – siedzi.

Stwierdzenia do weryfikacji przez uczniów:

- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie i ćwiczenia gibkości należy wykonywać przynajmniej trzy razy w tygodniu (prawda).
- Wystarczy ćwiczyć tylko w weekendy (fałsz).
- Codzienny szybki marsz do szkoły liczy się jako część dziennej aktywności fizycznej (prawda).
- W weekend należy ćwiczyć (prawda).
- Minimalna dawka aktywności fizycznej dla zdrowia to 60 minut każdego dnia (prawda).



Nauczyciel wraca do pytania zadanego na początku tej części lekcji: „Ile minut aktywności fizycznej dziennie lub w tygodniu potrzebuje młody człowiek, żeby być zdrowym i mieć energię?”.



Nauczyciel z uczniami odtwarza odpowiedź każdej grupy z początku tej części lekcji (na podstawie swoich notatek) i prosi, aby uczniowie porównali ją ze swoją obecną wiedzą. Nauczyciel ponownie zadaje pytanie: „Ile minut ruchu dziennie potrzebuje młody człowiek, żeby być zdrowym i mieć energię?” i prosi o odpowiedź wskazanego ucznia.

5

Ruchowa ilustracja

Uczniowie w grupach układają z samych siebie liczbę 60 – liczbę minut każdego dnia niezbędną dla zdrowia aktywności fizycznej.

6

Projektowanie „Fit wyzwania”

Nauczyciel pyta uczniów:

- Czym jest internetowy „challenge” (wyzwanie)?

- W jaki sposób możemy wykorzystać ten format do promowania zdrowia?
- Czy znają jakieś internetowe wyzwania ruchowe (np. #plankchallenge, #dailywalk)?

Nauczyciel chwilę słucha wypowiedzi po każdym z zadanych pytań, a następnie przedstawia zadanie. Uczniowie w parach lub trójkach przygotowują materiał wizualny (plakat, grafikę cyfrową lub krótkie wideo), w którym zaproszą innych do podjęcia ruchowego wyzwania. Wyzwanie powinno polegać na codziennym wykonywaniu 1–3 prostych ćwiczeń fizycznych przez najbliższy tydzień. W wyzwaniu trzeba określić liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia lub czas trwania ćwiczenia. Ten materiał ma zachęcać i motywować. Wyzwanie jest adresowane do koleżanek i kolegów z klasy oraz członków rodzin. Każdy uczeń oprócz swojego wyzwania będzie musiał wybrać dodatkowo od jednego do trzech wyzwań koleżanek i kolegów z klasy. Tradycyjne plakaty będą wyeksponowane w sali lekcyjnej, materiały cyfrowe w szkolnych mediach społecznościowych.

Uczniowie dzielą się na pary lub trójki. Każdy zespół decyduje, czy wyzwanie zostanie przygotowane jako tradycyjny plakat (następnie sfotografowany lub zeskanowany), grafika cyfrowa lub krótkie wideo. Nauczyciel uzupełnia kolumnę pierwszą w tabeli z karty pracy „Wyzwania”, wpisując inicjały lub imiona członków zespołów. Tabela również może mieć postać cyfrową i zostać przygotowana w arkuszu kalkulacyjnym.

Etapy tworzenia wyzwania

1. Giełda pomysłów na hasło zachęcające do udziału w wyzwaniu, np.:

- „Ten kto ćwiczy, biega, gra – zdrowie oraz humor ma”;
- „Zamiast siedzieć w swym w fotelu – biegaj z nami, przyjacielu”;
- „Ze sportowców przykład bierz – biegaj, skacz i tym się ciesz”;
- „Uwierz w siebie, co za siła – zacznij ćwiczyć, moja miła”.

Uczniowie na forum klasy prezentują swoje pomysły, ewentualnie nauczyciel podaje przykłady i podkreśla, że hasło zachęcające mogą wybrać/ułożyć nawet na samym końcu przygotowania wyzwania.

2. Wybór ćwiczeń: opis + rysunek lub zdjęcie, ewentualnie nagranie wideo z ćwiczeniem. Określenie liczby powtórzeń każdego ćwiczenia lub czasu trwania. Określenie, od kiedy do kiedy trwa wyzwanie.

Podpowiedzi pomysłów na ćwiczenia dostarczą uczniom zasoby internetowe: [program FitKlasa Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień](#) lub [program FitSchool Fundacji Medicover](#).

3. Zaadresowanie wyzwania, wskazanie osób, które mogą na nie odpowiedzieć.
4. Określenie sposobu weryfikacji/potwierdzenia wykonywania zadań wynikających z wyzwania.
5. Określenie innych warunków, w tym zasad bezpieczeństwa, np. udziału osób starszych, niezbędnej rozgrzewki.
6. Przygotowanie materiału wizualnego w technice wybranej przez uczniów (plakat lub grafika cyfrowa lub wideo). Gdy uczniowie zakończą pracę nad materiałem wizualnym, prezentują go nauczycielowi i uzupełniają odpowiednie pola tabeli w karcie pracy.
7. Klasowa prezentacja wyzwań. W każdym zespole jeden z członków zostaje przy swoim wyzwaniu i udziela odpowiedzi na ewentualne pytania uczniów z innych zespołów. Pozostali chodzą po sali, oglądają materiały przygotowane przez inne pary lub trójki, dopytują, jeśli brakuje im informacji, i wybierają dla siebie dodatkowe wyzwania. Każdy uczeń oprócz swojego wyzwania wybiera dodatkowo od jednego do trzech innych wyzwań. Po dokonaniu wyboru wpisuje swoje inicjały w odpowiednim polu (wierszu) tabeli, którą kontroluje nauczyciel. Po dokonaniu wyboru zmienia się z członkiem zespołu, który do tej pory pozostał przy materiale promującym ich wyzwanie.

7 Podsumowanie i ewaluacja

Nauczyciel zadaje uczniom pytania i po każdym pytaniu słucha kilku wypowiedzi.

- Co sprawia, że wyzwania internetowe są skuteczne?
- Kto, czym się kierował wybierając dodatkowe wyzwanie?
- Jak można motywować rodzinę do wspólnej aktywności fizycznej?

Następnie zapowiada, że następnej lekcji będą wszyscy zdawać sprawozdanie z wypełnienia wybranych przez siebie wyzwań, a także opowiadać podejmowaniu wyzwań przez członków rodziny.

Nauczyciel zbiera informację zwrotną od uczniów za pomocą aplikacji „Informacja zwrotna – sygnalizacja świetlna”. Uczniowie odpowiadają na pytanie: „Czy na dzisiejszej lekcji nauczyłem(-am) się czegoś nowego?”



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

W pracy z uczniami charakteryzującymi się trudnościami w uczeniu się (np. dysleksja, zaburzona zdolność koncentracji):

- uproszczenie poleceń i stosowanie krótkich komunikatów, zamiana części zadań na prostsze;
- dodatkowe wsparcie materiałami wizualnymi;
- krótsza praca, przerywana innymi czynnościami;
- praca w parach lub małych grupach dla uczniów potrzebujących wsparcia;
- możliwość sporządzania sketchnotki (notatki rysunkowej) w miejsce pisemnej;
- w razie konieczności udzielenie wsparcia w pracy przez asystenta;
- w czasie pracy w grupach przydzielanie ról w zespołach tak, aby wykorzystać mocne strony ucznia, ewentualnie pełnienie funkcji pomocnika nauczyciela.

Uczniowie szczególnie uzdolnieni mogą w czasie pracy w grupach pełnić rolę liderów grup.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

- Metoda (rutyna) „wędrujące kartki” jest wariantem burzy mózgów. W czasie zajęć powinno zależeć nam, aby uczniowie w ciągu krótkiego czasu wygenerowali jak najwięcej pomysłów na zadany temat.
- W czasie lekcji może być głośno i dynamicznie. Trzeba na to pozwolić. To ma być skuteczna burza mózgów, „nieskrępowana wolność”.
- Gdy grupa przestaje się koncentrować nad tematem, np. zaczyna rozmawiać nie na temat, należy pomóc im wrócić do pracy.

- Należy też pamiętać o presji czasu, pomoże to w formowaniu szybkich dobrych pomysłów.
- Treści ze scenariusza można podzielić na kilka lekcji.
- Tabela z karty pracy „Wyzwania” również może mieć postać cyfrową i zostać przygotowana w arkuszu kalkulacyjnym.



Źródła dodatkowych materiałów edukacyjnych

- Tomik R., Dębska M., Gołaś A., Nawrocka A., Polechoński J., Rozpara M., (2018), [„Krajowe rekomendacje prozdrowotnej aktywności fizycznej”](#), Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Ministerstwo Sportu i Turystyki [online, dostęp dn. 7.11.2025].
- [„Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie”](#), (2021), Kopenhaga: Biuro Regionalne WHO na Europę, Kopenhaga [online, dostęp dn. 7.11.2025].

Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla młodych ludzi

KARTKA PRACY, CZĘŚĆ NR 1

- 1.** Młody człowiek powinien codziennie przez co najmniej jedną godzinę (60 minut) wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności.

Poniżej podaj (opisz, narysuj itd.) przykłady zalecanej aktywności fizycznej.

.....

.....

.....

.....

- 2.** Młody człowiek powinien ograniczać czas spędzany w pozycji siedzącej, szczególnie czas spędzany przed ekranem w celach rekreacyjnych.

Poniżej podaj (opisz, narysuj itd.) przykłady zastosowania się do rekomendacji.

.....

.....

.....

.....

Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla młodych ludzi

KARTKA PRACY, CZĘŚĆ NR 2

- 3.** Młody człowiek powinien codziennie przez co najmniej jedną godzinę (60 minut) wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności.

Poniżej podaj (opisz, narysuj itd.) przykłady zalecanej aktywności fizycznej.

- 4.** Młody człowiek powinien 3 dni w tygodniu wykonywać bardzo intensywne ćwiczenia.

Poniżej podaj (opisz, narysuj itd.) przykłady zastosowania się do rekomendacji.

Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla młodych ludzi

KARTKA PRACY, CZĘŚĆ NR 3

- 5.** Młody człowiek powinien codziennie przez co najmniej jedną godzinę (60 minut) wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności.

Poniżej podaj (opisz, narysuj itd.) przykłady zalecanej aktywności fizycznej.

.....

.....

.....

.....

- 6.** Młody człowiek powinien 3 dni w tygodniu wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie oraz ćwiczenia gibkości.

Poniżej podaj (opisz, narysuj itd.) przykłady zastosowania się do rekomendacji.

.....

.....

.....

.....

Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla młodych ludzi

KARTKA PRACY, CZĘŚĆ NR 4

- 7.** Młody człowiek powinien codziennie przez co najmniej jedną godzinę (60 minut) wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności.

Poniżej podaj (opisz, narysuj itd.) przykłady zalecanej aktywności fizycznej

.....

.....

.....

.....

- 8.** Młody człowiek powinien w każdym tygodniu rozwijać umiejętności ruchowe umożliwiające udział w różnych sportach.

Poniżej podaj (opisz, narysuj itd.) przykłady zastosowania się do rekomendacji.

.....

.....

.....

.....

Wyzwania

KARTA PRACY

Autorzy wyzwania	Opis wyzwania	Podjęli wyzwanie