PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 6

Dział 8. Aktywność poza szkołą – plan i miejsca

Formy aktywności na świeżym powietrzu, korzyści zdrowotne, strój do pogody, zasady bezpieczeństwa, zalecany poziom ruchu (WHO), miejsca i wydarzenia w okolicy, własny plan aktywności. Siedem kart: wiadomości z przykładami, ćwiczenia, zastosowanie w praktyce, dwie równoległe kartkówki (A/B), dwa równoległe sprawdziany (A/B) i pełny klucz odpowiedzi.

Karta	Temat	Zadania
1	**Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	8 zad. 23 pkt
3	**Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 20 pkt
4	**Kartkówka: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – grupa B** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt

JAK KORZYSTAĆ Z ZESTAWU

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2 i 3 to ćwiczenia oraz zastosowanie wiedzy w sytuacji z życia, tekście lub planie działania.
- Karty 4 i 5 to równoległe kartkówki (grupa A i B, ok. 10 minut), karty 6 i 7 – równoległe sprawdziany (grupa A i B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją.
- Każda karta ma własną punktację i mieści się na osobnych stronach – można ją wydrukować osobno.
- Klucz odpowiedzi do wszystkich kart znajduje się na końcu zestawu. Wersja DOCX pozwala dowolnie edytować zadania.

Materiał oryginalny dla klasy 6 szkoły podstawowej (rok szkolny 2026/2027), zgodny z podstawą programową edukacji zdrowotnej (Dz.U. 2026 poz. 378 i 958). Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 11 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Aktywność fizyczna** to każdy ruch, który wymaga wysiłku: bieg, rower, pływanie, taniec, gry zespołowe, spacer, wspinaczka. Warto próbować różnych form, szczególnie **na świeżym powietrzu**. Regularny ruch wzmacnia serce, mięśnie i kości, poprawia kondycję, nastrój, sen i koncentrację oraz pomaga zapobiegać **nadwadze i otyłości**.
- **Zalecany poziom**: według WHO dzieci i młodzież powinny mieć **średnio co najmniej 60 minut dziennie** ruchu o umiarkowanej lub dużej intensywności (przy umiarkowanym jesteśmy lekko zdyszani, ale możemy rozmawiać), a **co najmniej 3 razy w tygodniu** ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości oraz bardziej intensywne. **Aktywność wytrzymałościowa** (np. bieg, jazda na rowerze) poprawia kondycję, a **ćwiczenia wzmacniające** (np. przysiady, pompki) – siłę mięśni i kości. Ruch może być rozłożony na cały dzień. Do liczenia kroków i czasu ruchu pomagają **krokomierz, zegarek lub aplikacja** – ułatwiają, ale nie zastępują samego ruchu.
- **Strój do pogody**: gdy jest zimno, ubieramy kilka cienkich warstw, czapkę i rękawiczki; podczas deszczu – kurtkę przeciwdeszczową i odpowiednie buty; w upał – lekki, przewiewny strój, nakrycie głowy i krem z filtrem, pijemy dużo wody i unikamy wysiłku w najgorętszych godzinach; po zmroku zakładamy **odblaski**.
- **Bezpieczeństwo**: robimy **rozgrzewkę** przed wysiłkiem, pijemy wodę w trakcie, na rowerze, hulajnodze i rolkach zalecany jest **kask** i ochraniacze, przestrzegamy przepisów ruchu i zasad gry, mówimy dorosłemu, **dokąd idziemy**. Pływamy tylko w miejscach strzeżonych i pod opieką dorosłych. Gdy źle się czujemy, nie ćwiczymy i mówimy o tym dorosłemu.
- **Promowanie ruchu**: zapraszamy kolegów i rodzinę na wspólny spacer, rower lub grę, zakładamy np. klasową grupę spacerową, nikogo nie wyśmiewamy za wolniejsze tempo ani słabsze wyniki. Wspólny ruch jest przyjemniejszy i łatwiej go utrzymać. Dobieramy aktywność do swoich **zainteresowań**, a cele stawiamy małe i realne.
- **Miejsca, obiekty i wydarzenia** w okolicy: boisko, plac zabaw, park, skatepark, hala sportowa, basen, ścieżka rowerowa, szlak turystyczny, kluby sportowe i domy kultury; wydarzenia: festyny sportowe, dni sportu, biegi w parku, rajdy rowerowe. Szukamy ich na **mapie online**, na stronie gminy, w ogłoszeniach szkoły i klubów, pytamy nauczyciela wychowania fizycznego i rodziców. Sprawdzamy adres, godziny, dla kogo jest oferta i jak **bezpiecznie dojść**, a dorosły o tym wie. **Plan aktywności** tworzymy w krokach: 1) wybierz aktywność zgodną z zainteresowaniami, 2) znajdź miejsce i sprawdź drogę, 3) ustal dzień, godzinę i osobę towarzyszącą, 4) zapisz plan w kalendarzu i po tygodniu sprawdź, jak poszło.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Jest chłodno i mży. Jak ubierzesz się na spacer i na co zwrócisz uwagę?

Kilka cienkich warstw, czapka, rękawiczki, kurtka przeciwdeszczowa i dobre buty. Jeśli zrobi się ciemno, zakładam odblaski.

Przykład 2. Ola chce jeździć na rolkach po osiedlu. Co zrobi dla bezpieczeństwa?

Założy kask i ochraniacze, zrobi rozgrzewkę, wybierze gładką ścieżkę z dala od ruchu i powie dorosłemu, dokąd idzie.

Przykład 3. Jak Maks może znaleźć miejsce na treningi koszykówki w okolicy?

Sprawdzi mapę online i stronę gminy, zapyta nauczyciela wychowania fizycznego i rodziców. Zwróci uwagę na adres, godziny, to, czy oferta jest dla jego wieku, i jak bezpiecznie dojść.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

60 kask odblaski 20

1. Zalecany ruch dzieci i młodzieży to średnio co najmniej _____ minut dziennie.
2. Na rowerze zalecany jest _____.
3. Po zmroku warto mieć _____, aby kierowcy nas widzieli.

Zadanie 2. Jak ubierzesz się na ćwiczenia w upalny dzień? ___ / 1 pkt

A. lekki, przewiewny strój i nakrycie głowy

B. gruba kurtka zimowa

C. wełniany sweter

D. kilka warstw puchu

Zadanie 3. Połącz miejsce z aktywnością. ___ / 4 pkt

1. ścieżka rowerowa	a) gra w piłkę nożną
2. basen	b) jazda na rowerze
3. boisko	c) wędrówka
4. szlak w lesie	d) pływanie

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Kąpiel w wodzie najlepiej wybrać w miejscu strzeżonym i pod opieką dorosłych.	**P**	**F**
2. Aplikacja lub krokomierz może pomóc śledzić codzienny ruch.	**P**	**F**
3. Rozgrzewka przed ćwiczeniami jest zbędna.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 23 pkt

Zadanie 1. Która korzyść wynika z regularnej aktywności fizycznej? ___ / 1 pkt

A. słabszy sen

B. gorszy nastrój

C. większe ryzyko nadwagi

D. lepsza kondycja oraz mocniejsze mięśnie i kości

Zadanie 2. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

przed wodę dorosłemu po

1. Rozgrzewkę wykonuję _____ ćwiczeniami.
2. Podczas ruchu piję _____.
3. Zanim wyjdę na dłużej, mówię _____, dokąd idę.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Ruch na świeżym powietrzu jest szczególnie zalecany.	**P**	**F**
2. Przy upale warto zrobić wysiłek w najgorętszych godzinach.	**P**	**F**
3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości warto wykonywać co najmniej 3 razy w tygodniu.	**P**	**F**
4. Wyśmiewanie wolniejszych kolegów zachęca ich do ruchu.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 4 pkt

1. aktywność wytrzymałościowa
2. ćwiczenia wzmacniające
3. rozgrzewka
4. krokomierz

a) przygotowanie ciała przed wysiłkiem

b) urządzenie liczące kroki

c) np. bieg lub jazda na rowerze

d) np. przysiady i pompki

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Przyporządkuj przykłady. ___ / 6 pkt

skatepark bieg charytatywny w parku boisko osiedlowe festyn sportowy ścieżka rowerowa dzień otwarty klubu sportowego

miejsce do aktywności	wydarzenie

Podgląd • Pierwsza Ławka

Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 20 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 6 pkt

Plan Marty

Marta chce częściej się ruszać. Zaplanowała tydzień: w poniedziałek rolki na ścieżce przy osiedlu z bratem (40 minut), we wtorek zajęcia taneczne w domu kultury z koleżankami (60 minut), w czwartek pływanie na basenie miejskim z mamą (45 minut), w sobotę spacer z psem w parku z tatą (30 minut) i w niedzielę rower w lesie z całą rodziną (60 minut). Na rolki weźmie kask i ochraniacze.

Tekst własny

1.1. Oblicz, ile minut aktywności Marta zaplanowała w tym tygodniu. ___ / 2 pkt

1.2. Zalecana średnia to 60 minut dziennie, czyli 420 minut w tygodniu. Ile minut brakuje Marcie do tej wartości? Zaproponuj jedną aktywność, która uzupełni plan. ___ / 3 pkt

1.3. Co Marta zrobi, aby bezpiecznie jeździć na rolkach? ___ / 1 pkt

A. pojedzie jezdnią w ciemnym ubraniu

B. pominie rozgrzewkę

C. założy kask i ochraniacze

D. nikomu nie powie, dokąd idzie

Zadanie 2. Przyporządkuj elementy stroju i zachowania do pogody. ___ / 6 pkt

czapka i rękawiczki kilka cienkich warstw ciepłe skarpety i buty lekka, przewiewna koszulka
krem z filtrem i nakrycie głowy unikanie wysiłku w najgorętszych godzinach

na zimny dzień	na upalny dzień

Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania. ___ / 4 pkt

zaproszenie koleżanki na wspólny rower wyśmiewanie kolegi, że wolniej biega
założenie klasowej grupy spacerowej wyłączanie kogoś z gry

promuje aktywność	zniechęca do aktywności

Zadanie 7. Podaj trzy korzyści zdrowotne regularnej aktywności fizycznej. ___ / 3 pkt

Zadanie 8. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Plan Kuby

Kuba ma w tygodniu około 20 minut ruchu każdego dnia i chce to zmienić. Zaplanował trening piłki nożnej w klubie we wtorek i w czwartek (po 60 minut) oraz w niedzielę rower z tatą (90 minut). Zaprosi też kolegę Bartka na wspólne treningi.

Tekst własny

8.1. Co robi Kuba, aby promować aktywność wśród rówieśników? ___ / 1 pkt

A. Zaprasza Bartka na wspólne treningi.

B. Wyśmiewa kolegów.

C. Ukrywa swój plan.

D. Rezygnuje z treningów.

8.2. Oblicz, ile minut aktywności w klubie i na rowerze Kuba zaplanował łącznie. ___ / 2 pkt

8.3. Podaj dwie rzeczy, o których Kuba powinien pamiętać, wybierając się na rower. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6

Podgląd pokazał 6 z 17 stron. Pełna wersja: 17 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – ćwiczenia – 8 zadań, 23 pkt
- Karta 3: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – w praktyce – 4 zadania, 20 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.1: systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących w
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.2: promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się tec
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.3: znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bez

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-6-aktywnosc-poza-szkola-plan-i-miejsca