



SZKOLNY MARATON – ZABAWY BIEŻNE I RZUTNE

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 3, cykl Atletyka terenowa, w kwietniu

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:

Szkolny maraton – zabawy bieżne i rzutne (R.W.2, R.U.2, A.U.8,9, E.W.1, K.8, KK.5)

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

Cele:

Uczeń:

- wiedza: wymienia zdrowotne korzyści z aktywności fizycznej w terenie,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: wskazuje miejsca, w których można mierzyć tętno w spoczynku,
- umiejętność ruchowa: wykonuje rzut jednorącz z miejsca i krótkiego rozbiegu,
- kompetencje społeczne i kluczowe: rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowego stylu życia,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, obserwacja, zajęcia praktyczne, burza mózgów

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, zabawowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

szyszki, naturalne przeszkody w terenie, karta pracy – szkolny maraton.

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (3')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Wyjaśnia zdrowotne korzyści z aktywności fizycznej w terenie. Uczniowie wskazują miejsca, gdzie można zmierzyć tętno w spoczynku.

Rozgrzewka (10')

Zabawa „Berek lawina” – zadaniem trzech wyznaczonych berków jest złapanie jak największej liczby uczestników zabawy. Złapana osoba podaje dłoń berkowi i w ten sposób powstaje para goniących. Kolejne złapane osoby tworzą goniącą lawinę. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem naturalnych przeszkód.

Realizacja celów lekcji (12')

Uczniowie przystępują do realizacji „Szkolnego maratonu”. Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie (pętli ok. 200–300m) przez 10 minut. Dostosowują tempo biegu i pokonany dystans do swoich możliwości. W trakcie biegu nie mogą się zatrzymać. Po zakończonym biegu z pomocą nauczyciela mierzą tętno po wysiłku.

Realizacja celów lekcji (10')

Zabawa terenowa „Po dalszym rzucie – krótszy bieg” uczestnicy zabawy (każdy z szyszką) ustawiają się w szeregu na linii startu: w odległości 40–60 kroków wyznaczona jest linia mety. Na sygnał nauczyciela wszyscy uczniowie rzucają szyszkę – jak najdalej w kierunku mety. Po rzucie każdy uczestnik staje przy swojej szyszce tam, gdzie upadła. Na sygnał nauczyciel wszyscy uczniowie biegną do mety. Kto szybciej ją przekroczy, wygrywa. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie, dodając przeszkody, które po drodze należy przeskoczyć.

Zabawa „Skoki z miejsca dodawane” – nauczyciel dzieli uczniów na cztery zespoły, które ustawiają się w rzędach na linii startu. Na sygnał pierwsi z zespołu skaczą w dal z miejsca. Uczeń, który jest sędzią, zaznacza pozostawiony przez zawodnika najbliższy ślad od linii startu. Na to miejsce wchodzi kolejny zawodnik z zespołu i ponownie na sygnał nauczyciela skaczą w dal. Wygrywa zespół, którego suma odległości skoków zawodników będzie największa.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (4')

Nauczyciel wraz z uczniami metodą „burzy mózgów” wymieniają korzyści z aktywności fizycznej w terenie. Następnie uczniowie w swoich zespołach układają rymowaną i prezentują swoje pomysły na forum grupy. Jeśli uczniowie mają trudności z pomysłami, nauczyciel ma przygotowane swoje propozycje: *Zamiast siedzieć sam w fotelu, biegaj z nami przyjacielu, Każde dziecko ci to powie, bieg po lesie samo zdrowie, Ten, kto biega, ćwiczy, gra, zdrowie oraz humor ma.*

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4')

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek podczas zajęć i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów oraz zapowiada kontynuację szkolnego maratonu.

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. Przypomina o codziennym wypełnianiu w domu karty pracy – czyścioch.

Komentarz metodyczny

Większość uczniów w trakcie cyklu powinna przebiec w sumie 120 minut. Tempo biegu każdego ucznia jest uzależnione od jego możliwości, dlatego nie zliczamy pokonanego dystansu, a jedynie czas biegu. Uczniowie z medycznymi przeciwwskazaniami do biegania zastępują bieg ciągłym intensywnym marszem.