



**SZKOLNY MARATON I PRÓBY
WIELOBOJOWE: BIEG, RZUT
PIŁECZKĄ PALANTOWĄ Z ROZBIEGU**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 9, 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 i próby wielobojowe: bieg, rzut piłeczką palantową z rozbiegu (R.U.2, A.U.7,8,9, E.W.1, K.8, KK.5)

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

Cele:

Uczeń:

- wiedza: opisuje prawo treningu: wysiłek, zmęczenie, wypoczynek, rozwój,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku,
- umiejętność ruchowa: wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z krótkiego rozbiegu,
- kompetencje społeczne i kluczowe: poszukuje rozwiązań w sytuacji problemowej, 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, drama

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, zabawowa, problemowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

pachołki, szarfy, karta – szkolny maraton, kredki, piłki do tenisa, losy z prawami treningu: wysiłek, zmęczenie, wypoczynek, rozwój.

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (3')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie przypominają próby wchodzące w skład wieloboju i omawiają prawa treningu.

Rozgrzewka (9')

Zabawa „Dzień i noc” – nauczyciel dzieli klasę na dwie drużyny. Uczniowie ustawiają się w szeregach na środkowej linii, plecami do siebie (w odległości od siebie około 1 m). Nauczyciel wypowiada słowo „dzień” lub „noc”. Jeżeli powie „dzień”, wszyscy z drużyny o tej nazwie uciekają, zaś drużyna „nocy” ma za zadanie ich gonić. Ucieczka następuje tylko po prostej linii, do wyznaczonego miejsca. Podobnie goniący musi łapać

tylko tę osobę, która stała za nim. Jeżeli nauczyciel powie „noc”, następuje zmiana. To drużyna „nocy” jest uciekająca, zaś „dzień” ją goni. Wygrywa drużyna, która w danej rundzie złapie więcej osób.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane za nauczycielem (marsz, trucht, sprint, bieg ze zmianą tempa, skipy, wieloskoki, wykroki).

Realizacja celów lekcji (12')

Uczniowie przystępują do realizacji „Szkolnego maratonu”. Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie (pętli ok. 200–300 m) 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. Następnie po wypoczynku mierzą tętno ponownie.

Realizacja celów lekcji (10')

Gra „Kwadrant” – tak jak w lekcji 7.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (5')

Uczniowie w zespołach losują wcześniej przygotowane przez nauczyciela hasła z prawem treningu: wysiłek, zmęczenie, wypoczynek, rozwój i za pomocą dramy przedstawiają wylosowane hasło. Pozostałe grupy próbują odgadnąć jego treść. Następnie drużyny ustalają kolejność ustawienia poszczególnych grup tak, aby zachować prawidłową kolejność prawa treningu.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (3')

Uczniowie podsumowują informacje dotyczące znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowego stylu życia. Następnie nauczyciel z uczniami wypełniają kartę pracy – szkolny maraton.

Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (3')

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek podczas zajęć i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów oraz zapowiada kontynuację szkolnego maratonu. Podsumowuje pracę domową zebraną na poprzedniej lekcji kartę 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. Realizując cele dotyczące rozwijania wiedzy, warto pamiętać, że to uczeń konstruuje swoją wiedzę – odkrywa ją, testuje i włącza w swoje struktury poznawcze. Dla zwiększenia efektów kształcenia warto, korzystając z modelu kształcenia wielostronnego, uruchamiać oprócz sfery poznawczej pozytywne emocje towarzyszące praktycznemu działaniu – odkrywaniu i konstruowaniu wiedzy. Tak też zaplanowano poznanie przez uczniów prawa treningu.