



**KSZTAŁTUJEMY  
SKOCZNOŚĆ NA TORZE  
PRZESZKÓD**

**ANNA  
ROGACKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**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](http://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>

## Tytuł lekcji:

Kształtujemy skoczność na torze przeszkód.

## Cele:

- **Główny:** Kształtowanie skoczności na torze przeszkód.
- **Poznawczy:** Uczeń zna ćwiczenia kształtujące skoczność, zna zabawy skocznościowe.
- **Kształcący:** Uczeń rozwija skoczność, zwinność i szybkość.
- **Wychowawczy:** Uczeń respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas lekcji, wykazuje dyscyplinę podczas ćwiczeń.

## Metody:

Zadaniowa ścisła, zabawowa, bezpośredniej celowości ruchu, słowna, poglądowa, ćwiczeniowa, kinezylogii edukacyjnej.

## Techniki:

kształcenia multimedialnego, losowego doboru do ćwiczeń, relaksacyjna.

## Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, pracy w grupach.

## Środki dydaktyczne:

pachołki, koła hula-hop, ławeczki, piłki fitball, skrzynia, stoper, skakanki, materace, prezentacja multimedialna na temat „Skoczność”.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność.
2. Nauczyciel przedstawia prezentację o skoczności i omawia w jaki sposób kształtuje się skoczność.
3. Zabawa „berek skaczący”. Nauczyciel wyznacza losowo ucznia, który goni. Uczniowie biegają na polu przeznaczonym do ćwiczeń. Dotknięty przez berka uczeń staje w miejscu i wykonuje 5 skoków w miejscu z rękoma w górze („ołówki”), a potem biega dalej.
4. Ćwiczenia kształtujące w truchcie: krążenia ramion w przód i w tył, krążenia ramion oburącz w przód i w tył, krok odstawno-dostawny, skip A, skip C, w truchcie co 3 krok skip B, skoki na jednej i na drugiej nodze.
5. Ćwiczenia kształtujące w parach w miejscu: jeden uczeń biegnie w miejscu, drugi oporuje, przeciąganie w parach na drugą stronę, w leżeniu tyłem wspięcia mięśni brzucha z kłaśnięciem w dłonie partnera, krążenia nóg wokół nóg partnera

w leżeniu tyłem w każdą stronę, w leżeniu przodem wznosy nóg na mięśnie grzbietu z klaśnięciem w dłonie.

### **Część główna:**

1. Uczniowie siadają siadem skrzyżnym, nauczyciel omawia i demonstruje wykonywane ćwiczenia.
2. Uczniowie pokonują tor przeszkód dwukrotnie: Pokonanie skrzyni dowolnym sposobem ustawionej w szereg.
  1. Przeskoki przez hula-hop ułożone w kształcie pajacyka.
  2. Przeskoki zawrotne przez ławeczkę.
  3. Skoki w biegu na skakance dowolnym sposobem.
  4. Skoki na piłce gimnastycznej poruszając się do przodu.
  5. Wieloskoki z unoszeniem kolan od pachotka do pachotka.
  6. Skoki obunóż nad ustawionymi piłkami lekarskimi.

### **Część końcowa:**

1. W kole z nauczycielem ćwiczenia rozciągające:
  - a. ćwiczenia w staniu:
    - oddechowce: ramiona w bok, nogi naprzemiennie dotykają rąk, w staniu zgięcie na zmianę prawej i lewej nogi w przód i w tył,
    - skłon krążenia ramion w przód do stóp, rozluźnianie pleców,
  - b. ćwiczenia w podporze przodem na przedramionach i lekki skłon do tyłu, przejście do klęku podpartego, skłon w prawą i w lewą stronę,
  - c. ćwiczenia w leżeniu przodem, zgięcie na zmianę prawej i lewej nogi w tył, nogi naprzemiennie dotykają rąk. Podsumowanie lekcji przez nauczyciela.

## **Komentarz metodyczny**

Uczniowie niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela, nauczyciel w czasie ćwiczeń daje wskazówki o ich poprawności, wystawia oceny za wykonywanie z zaangażowaniem większej ilości powtórzeń. Uczniowie z cukrzycą i otyli mogą uczestniczyć pod warunkiem dobrego samopoczucia. Uczniowie mogą wykorzystać aplikację na telefon (np. Endomondo, Garmin, SportTracker) jako formę monitorowania aktywności fizycznej, mogą znaleźć informacje w Internecie na temat skoczności.