



## GRA TERENOWA, BIEG CIĄGŁY CO NAJMNIEJ 15 MINUT

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA

# SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 5, cykl „Trening zdrowotny w terenie” – wrzesień

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 – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

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>

## Temat lekcji:

Gra terenowa, bieg ciągły co najmniej 15 minut (R.U.3, A.U.1,2,7, KK4).

## Klasa: II, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21

### Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek o różnej intensywności,
- kompetencje społeczne i kluczowe: wykorzystuje technologie cyfrowe w realizacji celów indywidualnych i grupowych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość tlenową.

### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne

### Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa, problemowa

### Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

### Środki dydaktyczne:

smartfony, aplikacje: „Actionbound”, „QR Reader”, karta obserwacji – „Jesienny maraton”

### Przebieg lekcji

#### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (2 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Omawiają strefy tętna i podają swoje tętno maksymalne. Wyjaśniają, w jakiej strefie tętna kształtują wytrzymałość tlenową.

#### Rozgrzewka (7 minut)

Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane za liderem. Uczniowie, poruszając się po wyznaczonej trasie, po kolei proponują ćwiczenia rozgrzewkowe, każdy jedno. Ćwiczenia odbywają się w marszu, truchcie, sprincie, ze zmianą tempa biegu, skipy, wieloskoki, wykroki.

#### Realizacja celów lekcji (15 minut)

Uczniowie przystępują do realizacji „jesiennego maratonu”; spośród zaproponowanych przez nauczyciela tras uczniowie wybierają dogodną dla siebie. Ustalają czas biegu –

15 minut. Włączają urządzenie do pomiaru czasu, dystansu i ew. intensywności wysiłku (smartfon lub inne urządzenie) i rozpoczynają bieg. Po biegu odczytują informacje i przekazują nauczycielowi, który odnotowuje wyniki w karcie obserwacji. Ustalają też, w jakiej strefie tętna pracowali.

### **Realizacja celów lekcji (15 minut)**

Gra terenowa oparta na aplikacji „Actionbound”: uczniowie podzieleni są na 4 drużyny, każdy zespół posiada telefon z aplikacją. Grę terenową poprzedza przygotowanie przez nauczyciela punktów kontrolnych (piny) i zadań w aplikacji (nagranie filmiku, odpowiedź na pytanie, zagranie w quiz). Aplikacja nawiguje uczniów do miejsca zaznaczonego pinem; po dobiegnięciu do wyznaczonego celu uczniowie automatycznie zdobywają punkty, następnie wyświetla się zadanie do wykonania. W grze dodatkowo wykorzystywane są kody QR, które po zeskanowaniu otwierają zadania bonusowe. Na linii mety aplikacja zlicza czas biegu oraz ilość zdobytych punktów przez dany zespół.

### **Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (3 minuty)**

Uczniowie w zespołach omawiają współdziałanie w trakcie gry i podsumowują przyjętą strategię. Dzielą się swoją satysfakcją z gry z pozostałymi członkami drużyny.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (2 minuty)**

Uczniowie, wykorzystując aplikację, podsumowują, jaki dystans w czasie pokonali w trakcie zajęć i porównują z rekomendowaną normą zdrowotną; ustalają, jaką część dziennej AF wypełnił w czasie lekcji. Oceniają reakcję własnego organizmu na wysiłek fizyczny.

### **Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (1 minuta)**

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć, informując, że za nimi kolejny odcinek maratonu. Następnie wyróżnia wszystkich aktywnych i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada kontynuację „jesiennego maratonu” na kolejnych zajęciach.

## **Komentarz metodyczny**

Przeprowadzenie gry terenowej opartej na aplikacji „Actionbound” wymaga od nauczyciela wcześniejszego przygotowania. Należy wykupić aplikację, którą uczniowie ściągną na swój telefon. Nauczyciel wcześniej przygotowuje punkty kontrolne (piny), zadania w aplikacji oraz kody QR, które po zeskanowaniu otwierają zadania bonusowe. Wykorzystywanie różnorodnych aplikacji

na wychowaniu fizycznym odpowiada na współczesne potrzeby i zainteresowania uczniów, wzbogaca treści programowe i realizuje kompetencje kluczowe. Uczniowie w trakcie całego cyklu „Trening zdrowotny w terenie” biegają odcinki co najmniej dziesięciminutowe. Chętni uczniowie mogą na każdej lekcji wydłużać czas biegu do 20 minut. Większość uczniów w trakcie cyklu powinna przebiec w sumie 120 minut. W czasie zajęć nauczyciel indywidualizuje część zadań, podobnie jak kryteria oceny, dostosowując sposób realizacji „jesiennego maratonu” do możliwości uczniów o SPE. Tempo biegu każdego ucznia jest uzależnione od jego możliwości, dlatego nie zliczamy pokonanego dystansu, a jedynie czas biegu. Uczniowie o medycznych przeciwwskazaniach do biegania zastępują bieg ciągłym intensywnym marszem.