



TORY PRZESKÓD WG POMYSŁÓW UCZNIÓW

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 11, cykl Parkour, w listopadzie

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:

Tory przeszkód wg pomysłów uczniów (A.U.5,12, B.U.1, K.7,8, K.K.5)

Klasa: 7 Płeć: chłopcy Liczba uczniów: 21

Cele:

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: stosuje samoasekurację, pokonując tor przeszkód,
- umiejętność ruchowa: wykonuje skoki, zwisy, podpory oraz ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- kompetencje społeczne i kluczowe: rozwija zdolność do adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych, wykazuje kreatywność, planując i pokonując tor przeszkód,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość mięśniową oraz zdolność łączenia ruchów.

Środki dydaktyczne:

ławeczki gimnastyczne, drabinki, kozły, skrzynia, drążek, materace, urządzenie odtwarzające muzykę

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (2')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji.

Realizacja celów lekcji (3')

Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy omawiają zasady bezpiecznego budowania i pokonywania toru przeszkód typu parkour: w tym zasady dotyczące skoków, lądowania i ewentualnych upadków.

Rozgrzewka (10')

Rozgrzewka indywidualna lub w małych grupach według pomysłu uczniów. Nauczyciel nie pozwala uczniom przejść do kolejnych ćwiczeń, jeśli ma wątpliwości co do jakości rozgrzewki. W takim wypadku poleca tym uczniom wykonanie dodatkowych ćwiczeń.

Realizacja celów lekcji (23')

Klasa podzielona na trzy grupy w miarę jednolite pod względem sprawności. Każda grupa wybiera swojego kapitana, który rozstrzyga ewentualne spory wewnątrz zespołu. Grupy uzgadniają ze sobą, z jakiego sprzętu planują skorzystać i w którym miejscu sali będą układać swój tor przeszkód. Istnieje możliwość wymiany między grupami części

przyrządów w trakcie lekcji. W sytuacji ostrego sporu nauczyciel pomaga dojść do zgody lub ostatecznie rozstrzyga sporną kwestię.

W czasie ćwiczeń na torze przeszkód obowiązują zasady: grupa układa jeden wspólny tor przeszkód, a każdy członek grupy może pokonywać tor w dowolny sposób.

Po 15 minutach ćwiczeń uczniowie mogą przejść na tor przeszkód ułożony przez inną grupę.

Realizacja celów lekcji (5')

Wybrani w zespołach uczniowie demonstrują swoje pomysły na pokonywanie toru przeszkód.

Zapowiedź kolejnych zajęć (2')

Nauczyciel wyróżnia uczniów szczególnie aktywnych oraz formułuje wstępne oceny za ułożone tory przeszkód oraz demonstracje ich pokonywania. Zapowiada kolejne zajęcia – ponowne układanie torów przeszkód według pomysłów uczniów.

Komentarz metodyczny

Podczas lekcji zastosowano ponownie podział uczniów na grupy sprawnościowe. Ułatwiło to dostosowanie trudności zadań do możliwości uczniów, a także sprawiło, że uczniowie mniej sprawni lub potrzebujący szczególnego wsparcia ze strony nauczyciela mogli czuć się bezpieczniej, bez presji zbyt trudnych ćwiczeń. W czasie lekcji tego rodzaju ważne jest dbanie o bezpieczeństwo oraz skłanianie uczniów do dokonywania adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych. Nauczyciel większość czasu podczas lekcji poświęcił na obserwację i ewentualną pomoc uczniom mniej sprawnym oraz ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.