



ROZGRZEWKA I JEJ ROLA DLA ZDROWIA

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

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:

Rozgrzewka i jej rola dla zdrowia.

Cele:

- **Główny:** Uczeń rozumie znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.
- **Poznawczy:** Uczeń definiuje pojęcie rozgrzewki, zna zasady rozgrzewki, rozumie znaczenie rozgrzewki dla zdrowia, zna ćwiczenia rozgrzewki.
- **Kształcący:** Uczeń rozumie konieczność przeprowadzania i stosowania rozgrzewek, usprawniania ciała.
- **Wychowawczy:** Współpraca w zespole, umiejętność rozwiązywania problemów w grupie, przyjmowania różnych punktów widzenia.

Metody:

słowna, pracy w grupach, ćwiczeniowa, problemowa, zadaniowa, metoda treningu i uczenia się motorycznego, metoda doboru losowego.

Techniki:

metoda „burza mózgów”, „dywanik pomysłów”, pracy w grupach, metoda „drzewo decyzyjne”, „kosza i walizki”, metoda multimedialna.

Formy pracy:

frontowa, strumieniowa, pracy w grupach, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

kartki papieru, pisaki, tablica szkoleniowa, wybrany przez uczniów sprzęt do rozgrzewki: pachołki, koła hula-hop, piłki, aplikacje internetowe, prezentacja multimedialna na temat: „Rozgrzewka jako niezbędny element aktywności ruchowej”.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Sprawdzenie obecności. Wzbudzenie zainteresowania tematem lekcji.
2. Nauczyciel przedstawia uczniom krótką prezentację multimedialną na temat: „Rozgrzewka jako niezbędny element aktywności ruchowej”. Uczniowie niedowidzący siedzą przy nauczycielu, uczniowie z ADHD wykonują zadania dodatkowe np. bieg w miejscu.

Część główna:

1. Metoda „burzy mózgów”. Nauczyciel dzieli losowo klasę na grupy i podaje hasło: *Dlaczego rozgrzewka jest potrzebna w aktywności fizycznej?*; uczniowie wspólnie wypisują skojarzenia według kryteriów/znaczenia rozgrzewki

dla układu krążeniowego, oddechowego, nerwowego, przemiany materii, bezpieczeństwa, przedstawiają własne skojarzenia.

2. Nauczyciel podaje propozycję: „Dywanik pomysłów”. Uczniowie odpowiadają na pytanie: *Jakie ćwiczenia powinny wchodzić w skład rozgrzewki?*

Uczniowie pokazują i zapisują pomysły i rozwiązania – prezentują grupowo przedstawione pomysły.

3. Uczniowie przeprowadzają rozgrzewkę w dobrowolnej postaci:
 - a. improwizacja ruchowa ćwiczeń do wybranej przez uczniów piosenki,
 - b. zabawa,
 - c. zaprezentowanie ćwiczeń rozgrzewki.

Podczas prezentowanych pomysłów uczniowie w swoich grupach prowadzą obserwacje i zapamiętują je. Przedstawiają aplikacje internetowe, które uczniowie mogą wykorzystać w czasie rozgrzewki.

4. Metoda „kłębka nici”. Po przeprowadzonej rozgrzewce uczniowie ustawiają się w kole wokół nauczyciela, który staje przy tablicy. Trzymając jeden koniec nitki, rzuca kłębek wybranemu losowo uczniowi, zaczynając zdanie do dokończenia: rozgrzewka służy..., po rozgrzewce..., jestem przygotowany do..... – uczeń chwytając kłębek nici i dokończy myśl. Wybrany uczeń rzuca kłębek kolejnemu uczniowi, zaczynając zdanie z własnej obserwacji – kłębek „wędruje” w różnych kierunkach i dociera do ostatniego ucznia. Ostatni uczeń przechodzi i zwiija nić, następnie podaje kłębek koledze – uczniowie zwiijają kłębek.

Część końcowa:

1. Na zakończenie „drzewko decyzyjne”. Uczniowie piszą hasło własnej propozycji sposobu przeprowadzenia rozgrzewki, ustalają w grupach jeden wybrany wariant. Uczniowie dokonują wyboru, aby uświadomić sobie skutki braku rozgrzewki. Pomysły rozwiązania to gałązki; główny pień to wspólna decyzja o „wartości rozgrzewki dla zdrowia”.
2. Nauczyciel prosi uczniów o zajęcie miejsc wokół siebie. Zapisuje na tablicy lub ma kosz i walizkę i prosi o powiedzenie, co uczniowie zapamiętali, co zabiorą ze sobą do domu, a co wyrzucą, bo jest niepotrzebne.
3. Nauczyciel podsumowuje lekcję. Komentuje przedstawione pomysły, wystawia oceny.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami mogą rozwijać własne zainteresowania, dzieląc się doświadczeniami z innymi. Uczniowie niedowidzący i niedosłyszący prezentują własne pomysły, jak ich nie mają, słuchają innych. Nawet jeśli nie uczestniczą w ćwiczeniach, bo nie mogą ich wykonać, to pomagają w organizacji i biorą czynny udział w lekcji. Wszyscy uczniowie zostają ocenieni za pracę na lekcji i otrzymują oceny bez względu na poziom umiejętności ruchowych.