



**KSZTAŁTUJEMY SKOCZNOŚĆ
W FORMIE ĆWICZEŃ
NA OBWODZIE**

**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:

Kształtujemy skoczność w formie ćwiczeń na obwodzie.

Cele:

- **Główny:** Rozwijanie skoczności w formie ćwiczeń na obwodzie.
- **Poznawczy:** Uczeń zna ćwiczenia kształtujące skoczność, zna zabawy skocznościowe.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi bezpiecznie wykonać ćwiczenia, wykonuje elementy samoochrony przy zeskoku.
- **Wychowawczy:** Uczeń respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas lekcji.

Metody:

zabawowa, naśladowcza, zadaniowa ścisła, praca w grupach, słowna, ćwiczeniowa, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

choreoterapia, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

jednym frontem, w grupach z zadaniem dodatkowym, strumieniowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

skrzynia gimnastyczna, materace, odskocznia, szarfy, hula-hop, pachołki, woreczki, ławeczka gimnastyczna, taśma, rysunki i hasła do samooceny wykonane techniką komputerową, piłki lekarskie, tablet, głośnik, odtwarzacz muzyki, piosenka Twenty One Pilots – *Stressed Out*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

Nauczyciel sprawdza obecność.

Berek „zajęczek”. Nauczyciel rozkłada na całej powierzchni do ćwiczeń koła hula-hop. Uczniowie skaczą dowolnym sposobem od jednego koła do drugiego. Nauczyciel wyznacza ucznia, który jest „berkiem” i skacze. Dotknięty przez berka uczeń staje się berkiem. Zabawa trwa 3 minuty.

Ćwiczenia kształtujące w truchcie. Uczniowie stają naprzeciwko siebie i wykonują ćwiczenia kształtujące w truchcie, wykonując kłaśnięcie w wysoku w górze, krążenia jednocześnie ramion w przód i w tył, skłony tułowia w bok, co 3 krok skłon i wyprost, w truchcie, co 3 krok wysoko kolana i potem o pośladki, naprzemiennie ćwiczenia nóg

– prawa – góra, lewa – tył, krok odstawno-dostawny 2 razy na prawą i 2 razy na lewą stronę, przeplatanka na prawą nogę i na lewą nogę, skoki na jednej nodze, wieloskoki do przodu, na boki, w górę, naprzemienne podskoki z wymachem ramion.

Ćwiczenia rozciągające w parach:

- w lekkim rozkroku opad tułowia, ręce na barkach partnera,
- wykroki przodem i tyłem do siebie,
- skłony w siadzie.

Część główna:

Nauczyciel rozstawia przy pomocy uczniów sprzęt. Uczniowie ćwiczą na obwodzie, przesuując się o jedno stanowisko. Obwód jest ćwiczony 1, 2 lub 3 razy w zależności od kondycji grupy ćwiczeniowej. Nauczyciel dzieli uczniów w zależności od liczebności grupy na 2 lub 3-osobowe zespoły. Obwód:

1. Skoki obunóż nad ławeczką gimnastyczną.
2. Uczniowie co 3 kroki nad niskimi pachołkami wykonują skok w górę, ręce na skos i nogi w rozkroku, skok w górę typu „gwiazdka”.
3. Wieloskoki w przód od pachołka do pachołka. Naskok na 1 lub 2 części skrzyni, wyprost z ramionami w górę, zeskok ze skrzyni na materac.
4. Skoki na piłce gimnastycznej w miejscu. Wejście przodem na 1 część skrzyni, zejście ze skrzyni z tej samej strony. Skoki na skakance naprzemiennie. Dwa lekkie skoki, a trzeci wysoko w górę.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem ćwiczenia rozciągające:
 - a. w leżeniu tyłem ćwiczenia oddechowe, ramiona w bok, nogi naprzemiennie dotykają rąk, leżenie tyłem, zgięcie na zmianę prawej i lewej nogi w przód, leżenie tyłem, skulenie i przejście do siadu prostego, skłon, krążenia ramion w przód do stóp, rozluźnianie pleców,
 - b. leżenie przodem, podpór na przedramionach i lekki skłon do tyłu, przejście do klęku podpartego, skłon w prawą i w lewą stronę,
 - c. w leżeniu przodem zgięcie na zmianę prawej i lewej nogi w tył, nogi naprzemiennie dotykają rąk,
 - d. w siadzie skrzyżnym skłony w bok. Ćwiczenia oddechowe i podsumowanie lekcji.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela, nauczyciel w czasie ćwiczeń daje wskazówki o poprawności ćwiczeń. Uczniowie, którzy zaangażowali się w zajęcia i przestrzegali zasad bezpieczeństwa otrzymują ocenę.