



**POZNAJEMY CIEKAWY
SPOSOBY SPĘDZANIA
AKTYWNEGO WYPOCZYNKU**

**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:

Poznajemy ciekawe sposoby spędzania aktywnego wypoczynku.

Cele:

- **Główny:** Zaprezentowanie przez uczniów sposobów spędzania aktywnego wypoczynku.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje pojęcie czasu wolnego, zna formy aktywności dla miłego spędzenia czasu wolnego.
- **Kształcący:** Uczeń jest świadomy konieczności podejmowania aktywnego wypoczynku dla zdrowia.
- **Wychowawczy:** Uczeń kształtuje kompetencje społeczne.

Metody:

słowna, pracy w grupach, ćwiczeniowa, problemowa, zadaniowa, doboru losowego do zadań z patyczkami od lodów.

Techniki:

metoda „mapa skojarzeń”, „dywanik pomysłów”, pracy w grupach, metoda graffiti, metoda kłębka nici, drzewo decyzyjne, prezentacja multimedialna na temat: „Aktywny wypoczynek”.

Formy pracy:

strumieniowa, pracy w grupach, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

kartki papieru, pisaki, tablica szkoleniowa, kłębek nici, wybrany przez uczniów sprzęt do aktywnego wypoczynku: gumy, skakanki, koła hula-hop, piłki, aplikacje internetowe.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno-porządkowe. Sprawdzenie obecności. Wzbudzenie chęci do udziału w lekcji. Rozmowa z uczniami o ciekawych sposobach spędzania czasu wolnego.
2. Nauczyciel przedstawia uczniom prezentację multimedialną na temat: „Aktywny wypoczynek”.

Część główna:

1. Metoda „mapa skojarzeń”. Nauczyciel dzieli klasę w sposób losowy na grupy i podaje hasło: „aktywny wypoczynek”;
 - a. uczniowie wspólnie wypisują skojarzenia według kryteriów – znaczenia wypoczynku dla zdrowia,

- b. przedstawiają własne skojarzenia.
2. Nauczyciel podaje propozycję: „Dywanik pomysłów”. Uczniowie rozwijają zagadnienie: propozycja form aktywności aktywnego wypoczynku. Uczniowie pokazują i zapisują pomysły i rozwiązania, przygotowują sprzęt do ćwiczeń – prezentują w grupach swoje pomysły.
 3. Uczniowie prezentują i przeprowadzają własne propozycje form aktywności ruchowej w dobrowolnej postaci: zabawy, bieganie, zabawy podwórkowe, gry rekreacyjne.

Podczas prezentowanych pomysłów wszyscy uczniowie ćwiczą, a z prezentowanej grupy prowadzą obserwacje i zapamiętują je. Zwracają uwagę na aplikacje internetowe, które mogą ich motywować do podejmowania aktywności w czasie wolnym.

4. Metoda „nici z niedokończonymi

zdaniami”. Po przeprowadzonej prezentacji uczniowie ustawiają się w kole. Nauczyciel bierze kłębek wełny i trzymając jeden koniec nitki, rzuca kłębek wybranemu losowo uczniowi, zaczynając zdanie do dokończenia: W czasie wolnym.... Lubię wypoczywać... Ciekawa forma aktywności to.... – uczeń chwyta kłębek nici i dokańcza myśl – wybrany uczeń rzuca kłębek kolejnemu uczniowi, zaczynając zdanie z własnej obserwacji. Kłębek „wędruje” w różnych kierunkach, dociera do ostatniego ucznia, ostatni uczeń przechodzi i zwija nić, następnie podaje kłębek koledze – uczniowie zwijają kłębek.

5. Na zakończenie „piramida priorytetów”; uczniowie na tablicy szkoleniowej piszą hasło własnej propozycji ciekawych pomysłów, ustalają wspólnie trzy warianty. Wybierają z kilku propozycji najciekawsze dla nich formy aktywności w czasie wolnym.

Część końcowa:

1. Wspólnie z nauczycielem uczniowie rozmawiają o „wartości wypoczynku dla zdrowia”.
2. Metoda „światła drogowe”. Nauczyciel prosi uczniów o zajęcie miejsc wokół kół hula-hop i ocenę własnych pomysłów wyniesionych z lekcji. Uczniowie siadają wokół trzech kół hula-hop; zielony – bardzo dobrze, żółty – z usterkami, czerwony – słabo. Zieloni wyjaśniają uczniom własne pomysły.
3. Nauczyciel podsumowuje lekcję, dając oceny wszystkim uczniom.

Komentarz metodyczny

Lekcja może odbywać się na świeżym powietrzu. Wszyscy uczniowie otrzymują oceny za zaangażowanie i pomysłowość. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi przydzieleni zostają losowo do grup i pracują w grupie, nauczyciel zakłada tu dowolność i kreatywność pomysłów oraz włączenie pomysłów w codzienne życie. Uczniowie proponują własne pomysły. Nauczyciel pracuje z uczniami nad prezentowaniem pomysłów i uświadomieniem znaczenia aktywności w czasie wolnym.