



**Skoki gimnastyczne oraz ćwiczenia
kształtujące siłę i gibkość**

Andrzej Ostrowski
Magdalena Ostrowska

Scenariusz lekcji

Poradnik metodyczny do programu nauczania wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego

opracowany w ramach projektu:

„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych 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 2023

Redakcja merytoryczna: Lidia Grad
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych 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 2023

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons–
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl

Poziom edukacji

II etap edukacji, szkoła podstawowa

Dział programowy

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Temat lekcji

Skoki gimnastyczne oraz ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość (IV.R.U.4,5, R.W.3, A.U.5,6,8, B.U.1) cykl Fitness, gimnastyka, parkour i taniec

Klasa

V

Płeć

dziewczęta i chłopcy

Liczba uczniów

20, w tym uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Miejsce

sala gimnastyczna

Odniesienie do podstawy programowej

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy: uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.

2. W zakresie umiejętności, uczeń:

- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy, uczeń:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności: uczeń respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy: uczeń opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. W zakresie umiejętności, uczeń:
 - przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
 - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy popracować;
- wskazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Cel ogólny zajęć

- Uczniowie oceniają własną sprawność fizyczną i porównują związek aktywności fizycznej ze zdrowiem.

Cele szczegółowe operacyjne

Uczeń:

- **wiedza:** wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- **zastosowanie wiedzy w działaniu:** demonstruje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące siłę i gibkość;
- **umiejętność ruchowa:** bezpiecznie upada oraz wykonuje skok zawrotny i rozkroczny przez różne przeszkody, motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i gibkość i koordynację.

Strategie nauczania

- konstruktywizm;
- pragmatyczno-komunikacyjna.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności

- pogadanka, opis, dyskusja, obserwacja, zajęcia praktyczne, prezentacja multimedialna.

Metody realizacji zadań ruchowych

- zadaniowo-ściśła, programowanego usprawniania się, zabawowa, problemowa.

Formy organizacji aktywności uczniów

- frontalna, indywidualna, zespołowa, strumieniowa.

Środki dydaktyczne

- karta pracy, odtwarzacz wideo, odtwarzacz muzyczny, krzyżówka, długopisy, dwie grube liny, przybory i przyrządy niezbędne podczas budowania toru przeszkód, pachołki, skakanki, materace.

OPIS PRZEBIEGU LEKCJI

Część wstępna (5 minut)

- Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Prezentuje krótki film ze sposobami skoków gimnastycznych z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (Koordynacja ruchowa; dostęp 8.05.2023). Uczniowie wymieniają, które grupy mięśni odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy ciała i warunkują wykonywanie skoków gimnastycznych. W czasie realizacji lekcji w trybie zdalnym nauczyciel zapoznaje uczniów z zastosowaniem aplikacji na telefon (np. Endomondo, Garmin, SportTracker) jako formy monitorowania codziennej aktywności fizycznej.

Rozgrzewka (10 minut)

- Uczniowie wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe z grubymi linami wszechstronnie przygotowujące do wysiłku.
- Zabawa wąż. Uczniowie w ustawiają się w rzędzie (dwie drużyny, każda ma swoją linę), trzymając linę w ręku, tworzą „węża”, nauczyciel określa, gdzie jest jego „głowa” i „ogon”. Zabawa polega na jak najszybszym złapaniu „ogona” węża przez jego przód „głową”; po schwytaniu „ogona węża” następuje zmiana ról. Możliwe odmiany gry: „przód węża” stara się złapać jego „ogon”, ale w tym zadaniu przeszkadzają osoby ustawione w środku rzędu.
- Zabawa wyścig kopert. Dwie drużyny, każda z liną, ustawiają się w szeregach na liniach końcowych boiska do siatkówki. Przed nimi na linii końcowej rozciągnięta jest lina. Na każdej połowie boiska jest pięć pachółków rozstawionych w kształcie koperty. Na sygnał ćwiczący chwytają linę i jak najszybciej biegną jeden za drugim po wyznaczonej trasie. Wygrywa zespół, który pierwszy pokona wyznaczoną trasę i usiądzie w określonej pozycji wyjściowej;
- Zabawa przeprawa przez rzekę. Uczniowie zostają podzieleni na dwie drużyny, które ustawiają się w rzędach, pomiędzy rzędami rozłożona jest lina. Na sygnał nauczyciela pierwsze osoby z dwóch rzędów starają się przejść po linie – „moście” na drugą stronę, na drodze napotykają rywala, którego musza „zrzucić” z „mostu”, aby samemu przejść bezpiecznie na drugą stronę. W walce na „moście” przegrywa ten, który spadnie z niego obiema stopami. Wygrywa ta drużyna, z której więcej osób przejdzie na drugą stronę „mostu”.

Część właściwa lekcji (20 minut)

- Tabata ze skakankami – trening interwałowy. Uczniowie w swoich zespołach (pięć) po kolei demonstrują ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne w systemie 20 sekund ćwiczeń o wysokiej intensywności, po czym 10 sekund przerwy. Cykl jest powtarzany dwukrotnie. Każdy uczeń proponuje dwa ćwiczenia z wykorzystaniem skakanek.
- Skocznościowy tor przeszkód. Każdy zespół ma za zadanie zaplanować tor przeszkód. Przeszkody mają akcentować umiejętność wykonania różnych skoków, np. skok zawrotny i rozkroczny, przez ławeczkę, skrzynię, stertę materaców, przeskok bieżny nad gumą, wieloskoki przez leżące obręcze, skoki przez skakankę, linę. Tor przeszkód jest budowany według pomysłów uczniów z pomocą nauczyciela.

Część podsumowująca lekcji (6 minut)

- Uczniowie w swoich zespołach po kolei demonstrują ćwiczenia rozciągające mięśnie najbardziej zaangażowane podczas lekcji. Każdy uczeń proponuje dwa ćwiczenia. W tle gra muzyka relaksacyjna.
- Nauczyciel informuje uczniów, jakie grupy mięśniowe aktualnie angażują.
- Uczniowie z pomocą nauczyciela przypominają rolę siły i gibkości w sprawności fizycznej.
- Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy w trakcie lekcji wykazywali się największą wiedzą dotyczącą komponentów sprawności fizycznej, najbardziej zaangażowali się, i przekazuje informację, co powinni robić uczniowie, którzy mają trudności z wykonywaniem skoków gimnastycznych.

Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (5 minut)

- Nauczyciel wskazuje zespół, który w trakcie lekcji wykazał się wyjątkową pomysłowością w zaprojektowaniu skocznościowego toru przeszkód.
- Uczniowie otrzymują od nauczyciela kartę pracy z krzyżówką i długopis. Ich zadaniem jest wypełnić krzyżówkę hasłami związanymi ze znajomością grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.
- Nauczyciel ogłasza konkurs na pracę domową o charakterze interdyscyplinarnym pt.: *Skoki w gimnastyce sportowej* wykonaną na podstawie materiałów z internetu. Daje dowolność na sposób opracowania i zaprezentowania tematu pracy domowej. Każde opracowanie będzie ocenione, a najlepsze wywieszane w gablocie przy sali gimnastycznej.
- Nauczyciel ocenia wysiłek uczniów i wyróżnia wszystkich aktywnych. Zapowiada kolejne zajęcia, podczas których nastąpi wybór zespołów do pokazu talentów.

Komentarz metodyczny

- Nauczyciel przed lekcją przygotowuje środki audio, przybory, rozkłada materace w strefie ćwiczeń uczniów ze SPE.
- Nauczyciel pyta uczniów, czy są gotowi do zajęć i czy się dobrze czują, szczególnie zwraca się do uczniów o ograniczonej percepcji przestrzennej, zaznacza, by ćwiczenia wykonywali z asekuracją nauczyciela.
- Nauczyciel akcentuje aspekty bezpieczeństwa i nadzoruje ćwiczących w zakresie sposobów asekuracji i samoasekuracji.
- Nauczyciel, wiedząc, że nauczanie i wykonywanie skoków są ćwiczeniami o zwiększonym ryzyku, przeprowadza na początku lekcji pogadankę o uwarunkowaniach bezpiecznych skoków, wyznacza kolejność ćwiczeń.
- Zadania ruchowe, które pojawiły się w trakcie lekcji, akcentują współpracę w zespole.
- Tory przeszkód budowane według pomysłu ćwiczących i dostosowane są do ich możliwości, co sprzyja zaspokojeniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i emocjonalnych uczniów.
- Karta pracy ułatwia uczniowi odnotowywanie swoich osiągnięć, a nauczycielowi kontrolę efektów edukacyjnych.
- Nauczyciel wspiera uczniów w ich samodzielnych działaniach, a gdy zachodzi potrzeba, to wyjaśnia zadanie i koryguje.

- Uczniowie w trakcie lekcji zdobywają wiedzę na temat sprawności fizycznej, które są powiązane ze zdrowiem (*health-related fitness, H-RF*).
- Uczeń w tym cyklu otrzymuje ocenę za wysiłek i umiejętność samooceny sprawności i aktywności fizycznej.
- Nauczyciel w razie potrzeby pomaga w ułożeniu ciała, dokonując dodatkowych pokazów.
- Nauczyciel zwraca uwagę na zachowanie się uczniów, reaguje na przypadki zmęczenia.
- W trakcie ćwiczeń grupowych nauczyciel obserwuje ćwiczących, udziela wskazówek indywidualnych, a po zakończeniu zadania wskazówek dla grupy.
- W trakcie lekcji kształtowane są kompetencje kluczowe w zakresie rozumienia oddziaływania sprawności fizycznej na czynności życia codziennego, świadomości sprawności fizycznej w przyszłej pracy zawodowej, kompetencje osobiste i w zakresie uczenia się.
- W trybie lekcji zdalnej nauczyciel proponuje uczniom wyjście z domu i pokonanie toru przeszkód np. na placu zabaw i nagranie ćwiczenia za pomocą telefonów.

Wskazówki do metod i technik pracy dostosowanych do uczniów ze SPE

- Do realizacji tematu lekcji należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku *edukacja zdrowotna*.
- Uczniom z niepełnosprawnościami, w tym uczniom z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, nauczanie z wychowania fizycznego dostosowuje się do ich możliwości psychofizycznych oraz tempa uczenia się. Wybór form indywidualizacji nauczania powinien wynikać z rozpoznania potencjału każdego ucznia. Jeśli nauczyciel pozwoli uczniowi na osiągnięcie sukcesu na miarę jego możliwości, wówczas ma on szansę na rozwój ogólny i edukacyjny. Nauczyciel powinien tak dobierać zadania, aby z jednej strony nie przerastały one możliwości ucznia (uniemożliwiały osiągnięcie sukcesu), a z drugiej nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie z wyzwaniami.
- Nauczyciel dostosowuje metody pracy do uczniów ze SPE, np. poprzez: przygotowanie instrukcji do wszystkich zadań na lekcji w formie pisemnej; przygotowanie karty pracy z zadaniami o podwyższonym stopniu trudności dla uczniów szczególnie uzdolnionych, branie pod uwagę czynników warunkujących właściwą atmosferę pracy w grupach oraz możliwość integracji uczniów ze zróżnicowanym potencjałem intelektualnym i społecznym.
- Nauczyciel dla uczniów szczególnie uzdolnionych ruchowo organizuje dodatkowe ćwiczenia. Mogą oni wykonywać pokazy kolejnych ćwiczeń i zadań.
- Nauczyciel dla uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi, w tym specyficznymi trudnościami w uczeniu się organizuje ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne.
- Nauczyciel dla uczniów przejawiających trudności w funkcjonowaniu społecznym organizuje zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne poprzez ćwiczenia w grupie z rówieśnikami, jednocześnie o niższym natężeniu, tempie i trudności wykonania.

- Nauczyciel wychowania fizycznego w przypadku ucznia z zaburzeniami funkcji słuchowo-językowych oraz wzrokowo-przestrzennych, integracji percepcyjno-motorycznej i lateralizacji powinien podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia, w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie, dzielić dane zadania na etapy i zachęcać do wykonywania ich, nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności, dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu, nie krytykować, nie oceniać negatywnie, podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć, włączyć do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.
- Nauczyciel wychowania fizycznego w przypadku ucznia z niepełnosprawnością ruchową winien częściowo zwolnić z zajęć, zgodnie z zaleceniami podanymi w orzeczeniu lekarza specjalisty lub całkowite zwolnić z zajęć na podstawie orzeczenia lekarza specjalisty lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

Ewaluacja lekcji

- Nauczyciel wraz z uczniami metodą tarczy strzeleckiej podsumowują najciekawsze propozycje przygotowania toru przeszkód i ćwiczeń rozciągających.

Andrzej Ostrowski – doktor habilitowany, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im Bronisława Czecha w Krakowie, pracownik Zakładu Sportów Wodnych tejże Uczelni, trener I klasy w pływaniu, II klasy w piłce siatkowej, autor lub współautor 10 pozycji zwartych o tematyce sportów wodnych oraz około 150 artykułów o charakterze naukowym. Twórca lub współtwórca kilkunastu wynalazków lub wzorów użytkowych Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej, uczestnik i laureat wielu konkursów, targów i wystaw innowacji w kraju i za granicą.

Magdalena Ostrowska – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im Bronisława Czecha w Krakowie, nauczycielka wychowania fizycznego w XXVII Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie z wieloletnim doświadczeniem. Instruktor wielu dyscyplin sportowych związanych z gimnastyką, aerobikiem, sportami wodnymi, zespołowymi grami sportowymi, lekkoatletyką.