



GRY TERENOWE; BIEG CIĄGŁY 10 MINUT

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 1, cykl „Trening zdrowotny w terenie” – wrzesień

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 – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

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:

Gry terenowe; bieg ciągły 10 minut (A.W.1,4, A.U.7, E.W.3, KK.1).

Klasa: II, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21

Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia rekomendacje WHO dotyczące AF w różnym wieku,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: wykorzystuje smartfona lub tzw. technologie ubieralne do pomiaru pokonanego dystansu (czas biegu i odległość),
- kompetencje społeczne i kluczowe: dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych na temat stylu życia,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość tlenową.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa, problemowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

15 flag, urządzenia monitorujące aktywność fizyczną, karta obserwacji – „Jesienny maraton”

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (2 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie omawiają rekomendacje WHO dotyczące AF dla osób w różnym wieku, wykorzystując smartfona do pozyskiwania wiedzy.

Rozgrzewka (8 minut)

Trucht; ćwiczenia ogólnorozwojowe w truchcie; skip A prawą nogą, skip C lewą nogą z jednoczesnym krążeniem ramion w przód, zmiana; skip A jednonóż, druga noga wyprostowana, zmiana nogi; wieloskoki; w pozycji stojącej, jednonóż, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej; wypad w przód z równoczesnym odwiedzeniem kończyny dolnej w st. biodrowym siłą kończyny górnej; ułożenie przedramienia na podłożu, otwarcie odcinka piersiowego kręgosłupa poprzez wymach boczny kończyny górnej, powrót do pozycji wyjściowej, zmiana nogi; wypady w przód z dynamicznym

skrętem tułowia, kończyny górne odwiedzone do poziomu, tułów wyprostowany, skręty w odcinku piersiowym; „spacer niedźwiedzia”; ćwiczenia w parach z oporowaniem; przebieżki z zachowaniem prawidłowej pozycji bioder, pracy rąk i nóg.

Realizacja celów lekcji (12 minut)

Uczniowie przystępują do realizacji „jesiennego maratonu” – spośród zaproponowanych przez nauczyciela tras uczniowie wybierają dogodną dla siebie. Ustalają czas biegu (minimum 10 minut, ale mogą zwiększać czas do 20 minut). Włączają urządzenie do pomiaru czasu, dystansu i ew. intensywności wysiłku (smartfon lub inne urządzenie); rozpoczynają bieg. Następnie odczytują informacje i przekazują nauczycielowi, który odnotowuje wyniki w karcie.

Realizacja celów lekcji (15 minut)

Gra terenowa „Zdobycie flagi”: Gra odbywa się w terenie – najlepiej pagórkowatym. Uczniowie dzielą się na trzy drużyny, ustalają swoje bazy (koło o średnicy 3 m) w odległości ok. 75 m od siebie. W każdej z nich znajduje się 5 flag. W drużynie wyznacza się funkcje atakujących i obrońców. Zadaniem każdej z grup jest zdobycie jak największej liczby flag w określonym czasie. Obrońcy bronią dostępu do flag, chroniąc teren wokół koła-bazy. Jeśli zawodnik przeciwnej drużyny wskoczy do bazy, a obrońca nie zdąży go dotknąć, może zabrać flagę i zanieść do swojego pola. Natomiast jeśli zostanie dotknięty przez obrońcę, pozostawia flagę w bazie przeciwnika. Po dotknięciu obrońcy atakujący przeciwnej drużyny „traci moc”; może wrócić do gry („odzyskać utraconą moc”), przybiegając do nauczyciela „uzdrowiciela”, który przywraca go do gry. Należy zmieniać funkcje w drużynie. Prowadzący wcześniej ustalonym sygnałem kończy pierwszą rundę gry, podsumowuje wyniki (liczba flag) i rozpoczyna rundę rewanżową.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (2 minuty)

Uczniowie w zespołach omawiają współdziałanie w trakcie gry i podsumowują przyjęte strategie. Dzielą się swoją satysfakcją z gry z pozostałymi członkami drużyny.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (3 minuty)

Uczniowie podsumowują informacje na temat rekomendacji WHO dotyczących AF dla osób w różnym wieku; ustalają odsetek, który wypełnili w czasie lekcji.

Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (3 minuty)

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć, informując, że za nimi pierwszy odcinek maratonu; podczas całego cyklu mogą przebiec co najmniej 120 minut. Następnie wyróżnia wszystkich aktywnych i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada kontynuację „jesiennego maratonu” na kolejnej lekcji.

Komentarz metodyczny

W czasie omówienia gry należy stwarzać okazję, aby uczniowie wymieniali się informacjami, w jaki sposób wypełniali role w drużynie, co poszło dobrze, a nad czym należy popracować, aby podnieść efekty pracy drużynowej. Należy doprowadzić do wygaszenia ew. negatywnych emocji związanych z rywalizacją w trakcie gry.