



**PRÓBY WIELOBOJOWE: BIEG KRÓTKI,
RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ
I SKOK W DAL Z ROZBIEGU**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 12, cykl Atletyka terenowa, w kwietniu

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>

Temat lekcji:

Próby wielobojowe: bieg krótki, rzut piłeczką palantową i skok w dal z rozbiegu (A.U.7,9,10)

Klasa: 4 Płeć: dziewczęta i chłopcy Liczba uczniów: 21

Cele:

Uczeń:

- wiedza: wymienia próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego,
- umiejętność ruchowa: wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z krótkiego rozbiegu oraz skok w dal sposobem naturalnym,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na skoczność.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

pachołki, laski gimnastyczne, piłki lekarskie, piłki do palanta, stopery

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (2')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie przypominają konkurencje wchodzące w skład wieloboju lekkoatletycznego.

Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (11')

Wyścig „Pociąg” – nauczyciel dzieli uczniów na cztery drużyny. Drużyny ustawiają się w czterech rzędach na linii startu, naprzeciw nich chorągiewki, które są półmetkiem w wyścigu. Na sygnał prowadzącego pierwsi uczniowie z drużyny biegną do półmetków, omijają chorągiewki i wracają. Po przekroczeniu linii startu do pierwszego ucznia dołącza następny, chwytając swego poprzednika za rękę. Obaj biegną do półmetka i z powrotem. Za linią startu dołącza do biegnącej pary trzeci uczeń itd. Po dołączeniu wszystkich uczniów, podczas kolejnego okrążenia odłącza się pierwszy itd. Zabawa kończy się, gdy ostatni uczeń po raz ostatni przebiegnie linię startu. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane są za nauczycielem (marsz, trucht, sprint, bieg ze zmianą tempa, skipy, wieloskoki, wykroki).

Realizacja celów lekcji (20')

Szkolny Biathlon – nauczyciel dzieli uczniów na 4 drużyny, które przystępują do rywalizacji. Na obwodzie dużego koła ułożone są poszczególne konkurencje:

Bieg ok. 200 m, biatlonowe strzelanie w pozycji leżącej, rzut pięciokrotny ułożonymi przy wiaderku – strzelnicy – piłeczkami palantowymi z odległości ok. 4 m do celu, którym są piłki lekarskie; każdy celny rzut to 1 pkt. Następnie bieg z przeszkodami (pachołki połączone laską gimnastyczną) ok. 100 m, przeskok przez „rów” (wyznaczoną na ziemi przeszkodę o szerokości 1,5 m), rzut w tablicę do koszykówki piłką do piłki ręcznej z dowolnej odległości, przy czym uczeń nie może biec dalej, jeśli nie wykona celnego rzutu. Całość trasy liczy ok. 400 m. Na sygnał startuje czterech pierwszych uczniów, bieg kontynuowany jest na zasadzie sztafety. Uzyskany czas oraz liczba zdobytych punktów na strzelnicy decyduje o lokacie: 1 pkt zdobyty na strzelnicy to odjęcie 10 sekund od czasu biegu.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4')

Uczniowie podsumowują informacje na temat wieloboju. Przypominają, w jakich innych dyscyplinach sportu występują konkurencje wielobojowe (zimowe: biathlon, kombinacja norweska, kombinacja alpejska; letnie: triathlon, gimnastyka, duathlon).

Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (8')

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć, i ocenia ich wysiłek. Następnie omawia realizację szkolnego maratonu w trakcie całego cyklu. Zapowiada kolejny cykl: Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem oraz prosi uczniów, aby przypomnieli sobie swoje wyniki z prób sprawności w październiku.

Komentarz metodyczny

Regulaminy konkurencji biatlonowych należy dostosowywać do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Organizacja szkolnego biathlonu jest wymagająca. Należy zaangażować uczniów do wykonania części czynności związanych z organizacją i realizacją „biathlonu”. Uczniowie w trakcie całego cyklu – atletyka terenowa – biegają odcinki 10-minutowe. Chętni uczniowie mogą na każdej lekcji wydłużać czas biegu do 20 minut. Większość uczniów w trakcie cyklu powinna przebiec w sumie 120 minut. Tempo biegu każdego ucznia jest uzależnione od jego możliwości, dlatego nie zliczamy pokonanego dystansu,

a jedynie czas biegu. Uczniowie z medycznymi przeciwwskazaniami do biegania zastępują bieg ciągłym intensywnym marszem. Uczeń, który przebiegnie w cyklu co najmniej 120 minut, otrzymuje ocenę wysiłku – 6.