



# SZKOLNY MARATON I PRÓBY WIELOBOJOWE: BIEG, SKOK W DAL Z ROZBIEGU

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 5, 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](http://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:

Szkolny maraton i próby wieloboju: bieg, skok w dal z rozbiegu (R.U.2, A.W.1, A.U.7,8,10)

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

## Cele:

Uczeń:

- wiedza: wymienia próby wchodzące w skład wieloboju: bieg, skok i rzut,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku,
- umiejętność ruchowa: wykonuje skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość.

## Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, obserwacja, pokaz, zajęcia praktyczne, drama

## Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa, problemowa

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa, strumieniowa

## Środki dydaktyczne:

karta pracy – szkolny maraton, grabie, guma

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (3')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie wymieniają próby wchodzące w skład wieloboju: bieg, skok i rzut. Nauczyciel omawia różne konkurencje dotyczące biegu, skoku i rzutu, które występują na Igrzyskach Olimpijskich.

### Rozgrzewka (9')

Zabawa „Koszenie trawy” – nauczyciel z uczniem rozciągają gumę nad ziemią i biegną w stronę grupy. Zadaniem ćwiczących jest przeskoczyć nad gumą tak, aby jej nie dotknąć. W kolejnej rundzie należy przejść pod przeszkodą. Początkowo się przesuwa się powoli i nisko nad ziemią, każde kolejne przeciągnięcie jest coraz szybsze i wyższe. Uczeń, który dotknie gumy, odpada.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane w parach – Sprinterskie abecadło.

### **Realizacja celów lekcji (12')**

Uczniowie przystępują do realizacji „Szkolnego maratonu”. Biegają wyznaczoną przez nauczyciela trasę 10-minutową, dostosowując dystans do swoich możliwości. W trakcie biegu nie mogą się zatrzymać. Po zakończonym biegu z pomocą nauczyciela mierzą tętno po wysiłku. Następnie po wypoczynku ponownie mierzą tętno.

### **Realizacja celów lekcji (11')**

Zabawa „Przeprawa przez rzekę”. W terenie wyznaczamy dwa brzegi rzeki oddalone od siebie o 6 m. Na rzece narysowane są kamienie w odległości 1–1,5 m od siebie. Uczniowie ustawieni na jednym brzegu z rozbiegu przeprawiają się przez rzekę, wykonując wieloskoki z kamienia na kamień. Po kilku próbach przygotowujemy zróżnicowane co do trudności (odległość między kamieniami) trzy przeprawy. Uczniów dzielimy na trzy grupy, dostosowując stopień trudności zadania do ich możliwości. Po kilku kolejnych próbach pozwalamy dzieciom wybierać przeprawę (stopień trudności zadania). Nauczyciel wybiera z grupy uczniów, którzy poprawnie wykonują wieloskoki, i poleca wykonanie skoku w dal sposobem naturalnym z ok. 10 m rozbiegu do piaskownicy z lądowaniem obunóż.

### **Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (4')**

Uczniowie siedzą w kole, chętny uczeń wchodzi do koła i za pomocą dramy (bez użycia słów) pokazuje jakąś konkurencję związaną z wielobojem, a pozostałe osoby w klasie próbują odgadnąć słowo.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4')**

Uczniowie podsumowują informacje na temat wieloboju. Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy wykazywali się największą wiedzą na temat różnych konkurencji dotyczących biegu, skoku i rzutu, występujących na Igrzyskach Olimpijskich. Nauczyciel z uczniami wypełniają kartę pracy – szkolny maraton.

### **Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (2')**

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek podczas zajęć i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów oraz zapowiada kontynuację szkolnego maratonu. Przypomina o codziennym wypełnianiu w domu karty pracy – „Czyścioch”.

## **Komentarz metodyczny**

Uczniowie na zakończenie każdej lekcji wypełniają kartę – szkolny maraton. Czynność ta powinna stanowić dla ucznia wzmocnienie gotowości (motywacji)

do dalszego biegania. 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. Ćwiczenia przygotowujące do udziału w próbach wielobojowych należy traktować jako środki rozwijające naturalne formy ruchu: bieg, skok i rzut. W przypadku uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi należy, jeśli zachodzi taka potrzeba, ćwiczenia zastępować innymi, wciąż pamiętając, aby stymulować rozwój naturalnych czynności ruchowych.