



# TORY PRZESZKÓD, ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWO- -AKROBATYCZNE

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 7, cykl „Parkour” – marzec

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](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:

Tory przeszkód, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (A.U.3, B.W.2,3, B.U.2, E.U.4, KK.5)

**Klasa: I, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21**

## Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia zasady bezpiecznego pokonywania toru przeszkód typu parkour,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: stosuje samoasekurację, pokonując tor przeszkód,
- umiejętność ruchowa: wykonuje skoki, zwisy, podpory oraz ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- kompetencje społeczne i kluczowe: rozwija zdolność do adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość mięśniową oraz zdolność łączenia ruchów.

## Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, dyskusja, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

## Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, programowanego uczenia się

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa

## Środki dydaktyczne:

ławeczki gimnastyczne, drabinki, kozły, skrzynia, drążek, materace, ilustracje piramid, urządzenie odtwarzające muzykę

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (2 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji.

### Realizacja celów lekcji (3 minuty)

Nauczyciel wskazuje uczniom, którzy omawiają zasady bezpiecznego budowania i pokonywania toru przeszkód typu parkour – w tym zasady dotyczące skoków, lądowania i ew. upadków.

**Rozgrzewka (10 minut)**

Rozgrzewka: trucht, pajacyki, bieg bokserki, przeskoki z wymachami, skip C, skip A, bieg górski, ćwiczenia mobilizujące i rozciągające.

Ćwiczenia wzmacniające, wzorowane na kalistenice: pompki, zwis na drabinkach, przysiady, unoszenie nóg w leżeniu, pompki w podporze tyłem z rękoma opartymi o ławeczki.

**Realizacja celów lekcji (25 minut)**

Klasa podzielona jest na dwie grupy, w miarę jednolite pod względem sprawności.

Grupa uczniów sprawniejszych ćwiczy budowanie piramid, korzystając z ilustracji wykorzystywanych na lekcji nr 4 w tym cyklu. Nauczyciel, rozdając ilustracje piramid, przypomina o konieczności zachowania zasad ergonomicznego dźwigania. Każdy uczeń z tej grupy na koniec lekcji powinien być zdolny do zademonstrowania trzech piramid.

Grupa uczniów o niższej sprawności, wykorzystując dostępny sprzęt (ławeczki gimnastyczne, drabinki, skrzynia, materace), razem z nauczycielem przygotowuje tor przeszkód dostosowany do swoich możliwości, zachowując jednak zasadę, że musi wystąpić co najmniej jeden skok przez przeszkodę oraz jeden przewrót na materacu. Każdy uczeń musi pokonać tor przeszkód co najmniej 5 razy w sposób wspólnie ustalony, a następnie – wg własnego pomysłu.

Po dwunastu minutach następuje zmiana. Grupa uczniów mniej sprawnych przygotowuje piramidy, korzystając ze znanych im ilustracji. Każdy uczeń na koniec lekcji musi być zdolny do zademonstrowania dwóch piramid.

Grupa uczniów o wyższej sprawności, wykorzystując dostępny sprzęt (ławeczki gimnastyczne, drabinki, kozły, skrzynia, drążek, materace), wraz z nauczycielem przygotowuje tor przeszkód dostosowany do swoich możliwości. Każdy uczeń musi pokonać tor przeszkód co najmniej 7 razy w sposób wspólnie ustalony, a następnie według – własnego pomysłu.

**Realizacja celów lekcji (3 minuty)**

Wskazani uczniowie demonstrowają piramidy we wcześniej ustalonych zespołach.

**Zapowiedź kolejnych zajęć (2 minuty)**

Nauczyciel wyróżnia uczniów szczególnie aktywnych i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada kolejne zajęcia – układanie torów przeszkód wg pomysłów uczniów.

## Komentarz metodyczny

W lekcji zastosowano podział uczniów na grupy sprawnościowe. Ułatwiło to dostosowanie trudności zadań do możliwości uczestników zajęć. W czasie lekcji tego rodzaju ważne jest dbanie o bezpieczeństwo oraz skłanianie uczniów do dokonywania adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych. Nauczyciel większość czasu zajęć poświęcił na obserwację i ew. pomoc uczniom mniej sprawnym oraz uczniom o specjalnych potrzebach edukacyjnych.