



NAUKA NASKOKU KUCZNEGO NA SKRZYNIĘ I ZESKOKU WYPROSTNEGO W GŁĄB

ANNA ROGACKA

SCENARIUSZ LEKCJI

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>

Tytuł lekcji:

Nauka naskoku kucznego na skrzynię i zeskoku wyprostnego w głąb.

Cele:

- **Główny:** Uczeń rozwija zwinność, szybkość i skoczność.
- **Poznawczy:** Uczeń zna technikę wykonania prawidłowego naskoku i zeskoku wyprostnego w głąb.
- **Kształujący:** Uczeń wykonuje elementy samoochrony przy zeskoku, przestrzega zasady w zabawach i grach ruchowych, wyrabia nawyk samokontroli.
- **Wychowawczy:** Uczeń wyrabia nawyk samodyscypliny.

Metody:

zabawowa, naśladowcza, zadaniowa ścisła, ekspresyjna, słowna, ćwiczeniowa.

Techniki:

metoda „świąteł drogowych”, kinezylogii edukacyjnej, relaksacyjna.

Formy pracy:

jednym frontem, w grupach z zadaniem dodatkowym, strumieniowa.

Środki dydaktyczne:

skrzynia gimnastyczna, materace, odskocznia, szarfy, hula-hop, pachołki, woreczki, ławeczka gimnastyczna, taśma, piłki lekarskie, głośnik, odtwarzacz muzyki.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka w szeregu, raport, powitanie nauczyciela, sprawdzenie obecności, podanie celu zajęć.
2. Zabawa orientacyjno-porządkowa „reagowanie na ruchy rąk”. Uczniowie biegają po sali w rozsypce, gdy nauczyciel ma lewą rękę w górze – uczniowie ustawiają się w rzędzie, gdy obie ręce są w górze – uczniowie ustawiają się w szeregu, gdy obie ręce są w dole – uczniowie ustawiają się w grupie, gdy obie ręce są w bok – uczniowie tworzą most w podporze przodem.
3. Uczniowie ustawieni w szachownicy na karimatach wykonują ćwiczenia kształtujące do muzyki, gdy muzyka ucichnie, siadają siadem skrzyżnym w pozycji skorygowanej w „skrzydełka”. Wykonują krążenia naprzemianstronne rąk w przód, w tył, czworakowanie, skłony tułowia w przód, skłony tułowia w bok, bieg z wysokim unoszeniem kolan na zmianę z pajacykami, podskoki na lewej i na prawej nodze, udawanie przeskoków przez skakankę, krótkie rozluźnianie: balans ciała w rozkroku, ręce wykonują swobodne ruchy z prawej na lewą stronę.

Część główna:

1. Uczniowie wykonują ćwiczenia w grupach z zadaniem dodatkowym:
 1. Ćwiczenie kształtujące zwinność: doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Zadanie dodatkowe: przejście wzdłuż taśmy w celu prawidłowego ustawienia stóp.
 2. Ćwiczenia doskonalące równowagę: wykonywanie ćwiczeń równoważnych na ławeczkach według inwencji uczniów. Zadanie dodatkowe: przenoszenie ciężaru piłki lekarskiej na wyznaczonym odcinku od pachotka do pachotka.
 3. Przeciąganie na ławeczce w leżeniu przodem. Zadanie dodatkowe: odbicie od odskoczni nad przeszkodą i zeskok na materac.
2. Każda grupa wykonuje zadania, po czym przesuwa się na kolejne stanowisko marszem w podporze przodem i skokami zajęczymi.

Uczniowie ćwiczą strumieniowo. Pokaz z objaśnieniem zadania głównego lekcji, ćwiczenia:

- z miejsca z prawidłowym ułożeniem rąk, głowy i nóg, nauka naskoku kłęcnego i kuczny na 3 części skrzyni i zeskoku wyprostnego w głąb z asekuracją nauczyciela,
- z rozbiegu, z odbicia obunóz od odskoczni naskok kłęcnny, kuczny na 3 części skrzyni i zeskoku wyprostnego w głąb.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia relaksujące do muzyki: rolowanie kręgosłupa, rozluźnianie pleców, stretching nóg, ramion.
2. Samoocena uczniów dotycząca zrozumienia zasad bezpieczeństwa metodą świateł drogowych. Uczniowie stają wokół trzech kół hula-hop: zielonego – zawsze, żółty – często, czerwony – rzadko. Uczniowie, którzy stanęli wokół zielonych kół wyjaśniają po kolei wszystkie zasady bezpieczeństwa. Nauczyciel podsumowuje lekcję, dając oceny tym, którzy stosowali zasadę bezpieczeństwa.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- zdolni ruchowo, poprzez sprawne wykonywanie ćwiczeń, motywują innych uczniów do udziału w zabawach i ćwiczeniach,
- niedosłyszający i niedowidzący ćwiczą blisko nauczyciela,
- niedostosowani społecznie ćwiczą pod nadzorem i kontrolą nauczyciela,
- z problemami zdrowotnymi: otyli, astma, problemy z cukrzycą ćwiczą według własnych możliwości,
- z niepełnosprawnością intelektualną i uczniowie z trudnościami w nauce ćwiczą swoim tempem.