



**POZNAJEMY GRY I ZABAWY
Z KRAŹKIEM FRISBEE
JAKO GRĘ REKREACYJNĄ**

**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:

Poznajemy gry i zabawy z krążkiem frisbee jako grę rekreacyjną.

Cele:

- **Główny:** Uczeń doskonali technikę rzutu i chwytu krążka.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje zasady zabaw z wykorzystaniem krążka frisbee, ma świadomość i wzbudza potrzebę aktywności rekreacyjnej na powietrzu.
- **Kształcący:** Uczeń doskonali chwyt i rzut krążka frisbee.
- **Wychowawczy:** Uczeń aktywnie uczestniczy w grze, sumiennie wykonuje zadania.

Metody:

zadaniowa ścisła, zabawowa, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

metoda NaCoBeZU, kinezylogii edukacyjnej, relaksacyjna.

Formy:

frontalna, zespołowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

krążki frisbee, pacholki, szarfy, koła hula-hop.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, wzbudza motywację do ćwiczeń i ustala zasady pracy z uczniami w czasie zajęć na powietrzu, zwraca uwagę na bezpieczeństwo, podaje cele lekcji.
2. Trucht po kole. Uczniowie wykonują: na 1 klaśnięcie – podskok, 2 klaśnięcia – bieg, 3 klaśnięcia – przysiad.
3. Uczniowie zabierają dyski w ręce, ustawiają się w szeregu i wykonują ćwiczenia w truchcie w szeregu lub dwuszeregu:
 - naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył z przekładaniem dysku przed sobą z ręki do ręki,
 - wysokie unoszenia kolan, skip A, dysk trzymany oburącz na wysokości klatki,
 - skip C, dysk trzymany oburącz na wysokości klatki,
 - przekładanie dysku wokół tułowia z prawej do lewej ręki na przemian 3 razy w prawą i 3 razy w lewą stronę,
 - przekładanie dysku co 3 krok pod prawą i lewą nogą,
 - przekładanie dysku przed klatką i nad głową z prawej do lewej ręki,
 - krążenia dysku przed klatką, od małych do dużych kótek w jedną i w drugą stronę,

- co 3 krok wykrok i skręty tułowia z dyskiem trzymanym oburącz przed sobą,
 - naprzemienne wyskoki z przekładaniem dysku przed sobą z ręki do ręki,
 - rzut dyskiem do przodu w górę, bieg sprintem i złapanie dysku.
4. Ćwiczenia w lekkim rozkroku:
- wymachy ramion w różne strony z przekładaniem dysku przed sobą z ręki do ręki,
 - dysk trzymany oburącz na wysokości klatki,
 - skłon w przód, wyprost, lekki skłon w tył,
 - przekładanie dysku pod nogami z prawej do lewej ręki i odwrotnie (10–15 razy) w siadzie równoważnym,
 - wspięcia mięśni brzucha w leżeniu tyłem, dysk trzymany oburącz nad głową.

Część główna:

1. Zabawa „Urban disc golf”. Każdy uczeń trzyma w ręce dysk, nauczyciel wyznacza linią miejsce startu tzw. „dołek”. Uczniowie mają za zadanie wykonać od 1 do 3 rzutów i uderzyć dyskiem w „dołek”. Grają kilka tur, wygrywa ten uczeń, który zdobył najwięcej razy „dołek”, czyli trafił dyskiem w hula-hop.
2. Gra „kto więcej trafi”. Każdy uczeń trzyma 1 dysk w ręce i ma za zadanie trafić w hula-hop. Uczniowie grają tury na punkty.
3. Gra „komórkowe” do 5 podań. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na 2 zespoły, uczniowie rozkładają dużą ilość obręczy hula-hop na całym polu wyznaczonym do gry. Uczniowie z jednego zespołu stają w obręczach, pozostałe obręcze są puste. Uczniowie z drugiego zespołu stają w polu poza obręczami. Stojący w obręczach, starają się wykonać 5 podań dyskiem między sobą (na początek można wyznaczyć 3 lub 4 podania w zależności od umiejętności uczniów), za co otrzymują punkt. Po zdobyciu punktu, dysk przekazywany jest uczniom z przeciwnej drużyny. Celem drużyny poza obręczami jest przechwycenie hula-hop. Uczniowie grają na punkty lub na czas np. 5–8 minut.

Część końcowa:

1. Nauczyciel wykonuje z uczniami w kole ćwiczenia oddechowo-rozluźniające.
2. Powrót do szkoły.

Komentarz metodyczny

Lekcja na powietrzu. Miejsce prowadzenia lekcji: park, plac w pobliżu szkoły.

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 z trudnościami w nauce ćwiczą tak, jak potrafią.

Warto obejrzeć:

Backhand: <http://www.youtube.com/watch?v=Mlf7nfKYK40>.

Forehand: <http://www.youtube.com/watch?v=lgUyW5aGC2U>.