



**HARTUJEMY ORGANIZM
PRZEZ ĆWICZENIA
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

**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:

Hartujemy organizm przez ćwiczenia na świeżym powietrzu.

Cele:

- **Główny:** Uczeń jest zmotywowany do podejmowania aktywności fizycznej na powietrzu.
- **Poznawczy:** Uczeń rozumie potrzebę hartowania organizmu, omawia sposoby, jak należy się chronić przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi bezpiecznie wykonać ćwiczenia, rozwija wydolność krążeniowo-oddechową, wzmacnia kondycję i hartuje organizm.
- **Wychowawczy:** Uczeń respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas lekcji.

Metody:

zadaniowa ścisła, zabawowa, programowego uczenia się i usprawniania, metoda doboru losowego.

Techniki:

aktywująca „Słońce i chmury”, kinezylogii edukacyjnej.

Formy:

frontalna, zespołowa, pracy w grupach, indywidualna.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność. Rozmawia z uczniami na temat zdrowia, omawia elementy zdrowia fizycznego: aktywność fizyczna, dieta, sen, hartowanie się, dbanie o ciało. Wyjaśnia, że przez hartowanie należy rozumieć wiele przedsięwzięć higienicznych, ukierunkowanych na podwyższenie odporności organizmu na działanie różnych warunków pogodowych oraz że hartowanie wzmacnia układ odpornościowy, pozwala zachować dobrą kondycję przez cały rok. Nauczyciel omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
2. Nauczyciel razem z uczniami wykonuje trucht w wyznaczonym miejscu.
3. „Berek drzewo”. Nauczyciel wyznacza losowo ucznia-berka. Uczniowie biegają swobodnie po wyznaczonym terenie, uczeń dotknięty przez berka staje w pozycji drzewa i aby mógł dalej biegać, inny uczeń musi podskoczyć i klasnąć w dłoń.
4. Zabawa „dzień-noć”. Uczniowie przyjmują różne pozycje w 2 szeregach tyłem od siebie na odległość 3 metrów. Zajmują określone pozycje startowe: stają w wykroku, w przysiadzie, a na sygnał nauczyciela „dzień” uciekają ci, którzy są dniem, a ci co są nocą gonią.

Część główna:

1. Uczniowie stają w kolumnach czwórkowych i truchtem wykonują ćwiczenia kształtujące:
 - a. jednoczesne krążenia ramion w przód i w tył,
 - b. skłony tułowia (tzw. „zbieranie grzybków”),
 - c. co 3 krok skłon i wyprost,
 - d. w truchcie co 3 krok wysoko kolana i potem stopy o pośladki,
 - e. naprzemiennie prawa, góra, lewa, tył,
 - f. wieloskoki,
 - g. naprzemiennie podskoki z wymachem ramion,
 - h. slalom między drzewami.
2. Sztafeta wahadłowa. Uczniowie, którzy byli w kolumnach, stają na przeciwko siebie na odległość 20 metrów i wykonują sztafetę wahadłową.
3. W czterech rzędach wyścigi rzędów wokół drzewa i z powrotem:
 - a. dobieranie uczniów (lawina),
 - b. wyścigi numerów,
 - c. skoki obunóż do drzewa i powrót biegiem,
 - d. wieloskoki do drzewa i powrót biegiem.

Część końcowa:

1. Na zakończenie nauczyciel pokazuje ćwiczenia oddechowe i stretchingu:
 - w wypadzie stopy równoległe, balansujemy, przenosząc ciężar ciała do przodu i do tyłu,
 - w lekkim rozkroku rolowanie kręgosłupa w dół,
 - rozciąganie ramion w przód,
 - chwyt za dłonie z tyłu i opad tułowia w przód.
2. Podsumowanie zajęć przez nauczyciela. Metoda aktywizująca samooceny „słońce i chmury”. Nauczyciel prosi o ustawienie się ze swojej strony tam, gdzie aktualnie byłoby lub jest „słońce”, a z przeciwnej strony „chmury”. Uczniowie ustawiają się według zaangażowania na zajęciach. „Słońca” to uczniowie, którzy uważają, że zaangażowali się w ćwiczenia, „chmury” – ćwiczenia były wykonane bez zaangażowania. „Słońca” rozbiegają się i rozwiewają chmury. Marsz z nauczycielem do szkoły.

Komentarz metodyczny

Korelacja z przedmiotem biologia. Miejsce prowadzenia zajęć: park, boisko szkolne. Lekcja ma charakter zabawowy i uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: z cukrzycą i nadwagą, z przewlekłymi chorobami, z lekką niepełnosprawnością ruchową i intelektualną powinni ćwiczyć przy nauczycielu.

Należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo uczniów z ADHD, uczniowie przez wspólnie wykonane ćwiczenia uczą się odpowiedzialności za swoje zachowanie. Nauczyciel zachowuje miłą i radosną atmosferę podczas lekcji.