



ZACHOWUJEMY BEZPIECZEŃSTWO
W CZASIE ĆWICZEŃ
SKOCZNOŚCIOWYCH NA OBWODZIE

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:

Zachowujemy bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń skocznościowych na obwodzie.

Cele:

- **Główny:** Kształtowanie skoczności w formie ćwiczeń na obwodzie.
- **Poznawczy:** Uczeń zna ćwiczenia kształtujące skoczność, zna dawne gry i zabawy skocznościowe, poznaje technikę wykonania prawidłowego naskoku i zeskoku.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi bezpiecznie wykonać ćwiczenia, wykonuje elementy samoochrony przy zeskoku.
- **Wychowawczy:** uczeń respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas lekcji.

Metody:

zabawowa, naśladowcza, zadaniowa ścisła, praca w grupach, słowna, ćwiczeniowa.

Techniki:

kształcenia multimedialnego, kinezylogii edukacyjnej.

Formy pracy:

jednym frontem, w grupach z zadaniem dodatkowym, strumieniowa.

Środki dydaktyczne:

skrzynia gimnastyczna, piłki do koszykówki, materace, odskocznia, szarfy, hula-hop, pachołki, woreczki, ławeczka gimnastyczna, taśma, rysunki i hasła do samooceny wykonane techniką komputerową, piłki lekarskie, tablety, głośnik, odtwarzacz muzyki, *Twenty One Pilots – Stressed Out*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

Nauczyciel sprawdza obecność.

Zabawa ożywiająca „berek samolot”. Uczniowie biegają swobodnie po sali, nauczyciel wyznacza ucznia, który jest berkiem i goni pozostałych. Dotknięty przez berka uczeń przyjmuje postawę szeroką z ramionami w bok, biegający uczniowie mogą go wprawić w bieg przez opuszczenie mu rąk wzdłuż tułowia. Zabawa trwa 3 minuty.

Ćwiczenia kształtujące w miejscu, uczniowie ćwiczą do piosenki *Twenty One Pilots – Stressed Out*:

- krążenia głową, wznos prawej i lewej ręki bokiem, skłony głowy w przód, skłony głowy w bok,
- wznos w górę, opad tułowia, rolowanie tułowia w dół, swobodny wyprost,

- krok w prawą stronę, krążenie ramion przed sobą, krążenie głową w prawą stronę i w górę, skłon tułowia w bok,
- grzbiety w leżeniu przodem, wznosy tułowia w tył z ramionami w skrzydełka,
- brzuszki w leżeniu tyłem, strzałka, wznosy ramion i nóg w górę,
- przysiady połączone z lekkim wyskokiem w górę,
- przeskakiwanie z nogi na nogę w przód,
- pajacyki, wykroki w przód i w bok.

Ćwiczenia rozciągające w parach:

- w lekkim rozkroku opad tułowia, ręce na barkach partnera,
- wykroki przodem i tyłem do siebie, skłony w siadzie.

Część główna:

Nauczyciel rozstawia przy pomocy uczniów sprzęt. Uczniowie ćwiczą na obwodzie, przesuając się o jedno stanowisko. Obwód jest ćwiczony 1, 2 lub 3 razy w zależności od kondycji grupy ćwiczeniowej. Nauczyciel dzieli uczniów w zależności od liczebności grupy na 2 lub 3-osobowe zespoły:

Obwód 1:

1. Skoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną. Uczniowie co 3 kroki nad niskimi pachołkami wykonują skok w górę, ręce w górę, nogi złączone.
2. Wieloskoki z unoszeniem kolan od pachołka do pachołka.
3. Naskok na 1 lub 2 części skrzyni, wznos nogi w górę z ramionami w górę, zeskok ze skrzyni na materac.
4. Skoki na piłce gimnastycznej poruszając się do przodu i do tyłu.
5. Wejście bokiem na 1 część skrzyni, zejście ze skrzyni.
6. Skoki na skakance obunóż.
7. Skok w dal z miejsca.

Obwód 2:

8. Przeskoki z prawej na lewą stronę przez ławeczkę.
9. Uczniowie co 3 kroki nad niskimi pachołkami wykonują skok w górę. Wieloskoki na boki od pachołka do pachołka.
10. Naskok na 1 lub 2 części skrzyni, waga przodem, zeskok ze skrzyni na materac.
11. Skoki na piłce gimnastycznej poruszając się w bok w prawą i w lewą stronę.
12. Wejście przodem na 1 część skrzyni, zejście ze skrzyni z drugiej strony.
13. Skoki na skakance dowolnym sposobem do tyłu.
14. Przysiad i wyskok w górę.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem ćwiczenia rozciągające:
 - a. w leżeniu tyłem ćwiczenia oddechowe: ramiona w bok, nogi naprzemiennie dotykają rąk, leżenie tyłem, zgięcie na zmianę prawej i lewej nogi w przód, leżenie tyłem, skulenie i przejście do siadu prostego, skłon, krążenia ramion w przód do stóp, rozluźnianie pleców,
 - b. leżenie przodem, podpór na przedramionach i lekki skłon do tyłu, przejście do klęku podpartego, skłon w prawą i w lewą stronę,
 - c. w leżeniu przodem: zgięcie na zmianę prawej i lewej nogi w tył, nogi naprzemiennie dotykają rąk,
 - d. w siadzie skrzyżnym skłony w bok. Ćwiczenia oddechowe i przyjęcie pozycji Cooka.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela, nauczyciel w czasie ćwiczeń daje wskazówki o ich poprawności, nauczyciel wystawia oceny za wykonywanie z zaangażowaniem większej ilości powtórzeń. Uczniowie z cukrzycą i otyli mogą uczestniczyć pod warunkiem dobrego samopoczucia.