



SKOKI GIMNASTYCZNE ORAZ ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ I GIBKOŚĆ

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 4, cykl Fitness, gimnastyka, parkour i taniec, w lutym

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>

Temat lekcji:

Skoki gimnastyczne oraz ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość (IV.R.U.4,5, R.W.3, A.U.5,6,8, B.U.1)

Klasa: 5 Płeć: dziewczęta i chłopcy Liczba uczniów: 21

Cele:

uczeń

- wiedza: wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: demonstruje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące siłę i gibkość,
- umiejętność ruchowa: bezpiecznie upada oraz wykonuje skok zawrotny i rozkroczny przez różne przeszkody,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i gibkość.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, opis, dyskusja, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

adaniowo-ściśła, programowanego usprawniania się, zabawowa, problemowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa, strumieniowa Środki dydaktyczne: karta pracy – krzyżówka, długopisy, dwie grube liny, przybory i przyrządy niezbędne podczas budowania toru przeszkód, pachołki, skakanki, odtwarzacz muzyczny

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji, realizacja celów lekcji (5')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie wymieniają, które grupy mięśni odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Realizacja celów lekcji, rozgrzewka (10')

Uczniowie wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe z grubymi linami wszechstronnie przygotowujące do wysiłku. Zabawa „Wąż”. Uczniowie w ustawiają się w rzędzie (dwie drużyny, każda ma swoją linę), trzymając linę w ręku, tworzą „węża”, nauczyciel określa, gdzie jest jego „głowa” i „ogon”. Zabawa polega na jak najszybszym złapaniu „ogona” węża przez jego przód „głowę”; po schwytaniu „ogona węża” następuje zmiana ról. Możliwe wykorzystanie odmiany gry: „przód węża” stara się złapać jego „ogon”, ale w tym zadaniu przeszkadzają osoby ustawione w środku rzędu.

Zabawa „Wyścig kopert”. Dwie drużyny, każda z liną ustawiają się w szeregach na liniach końcowych boiska do siatkówki. Przed nimi na linii końcowej rozciągnięta jest lina. Na każdej połowie boiska jest 5 pachokłów rozstawionych w kształcie koperty. Na sygnał ćwiczący chwytają linę i jak najszybciej biegną jeden za drugim po wyznaczonej trasie. Wygrywa zespół, który pierwszy pokona wyznaczoną trasę i usiądzie w określonej pozycji wyjściowej z liną w górze.

Zabawa „Przeprawa przez rzekę”. Uczniowie dzielą się na dwie drużyny, które ustawiają się w rzędach na jednej wysokości, pomiędzy rzędami rozłożona jest lina. Na sygnał nauczyciela pierwsze osoby z dwóch rzędów starają się przejść po linie – „moście” na drugą stronę, na drodze napotykają rywala, którego muszą zrzucić z „mostu”, aby samemu przejść bezpiecznie na drugą stronę. W walce na „moście” przegrywa ten, który spadnie z niego obiema stopami. Wygrywa ta drużyna, z której więcej osób przejdzie na drugą stronę „mostu”.

Realizacja celów lekcji (20')

Tabata ze skakankami” – trening interwałowy. Uczniowie w swoich zespołach (5) po kolei demonstrują ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne w systemie 20 sekund ćwiczeń o wysokiej intensywności, po czym 10 sekund przerwy. Cykl powtarzamy dwukrotnie. Każdy uczeń proponuje 2 ćwiczenia z wykorzystaniem skakanek.

„Skocznościowy tor przeszkód”. Każdy zespół ma za zadanie zaplanować jedną długość toru przeszkód (w sumie 5 długości). Przeszkody mają akcentować umiejętność wykonania różnych skoków, np. skok zawrotny i rozkroczny, przez ławeczkę, skrzynię, stertę materaców, przeskok bieżny nad gumą, wieloskoki przez leżące obręcze, skoki przez skakanę, linę. Tor przeszkód budowany jest według pomysłów uczniów z pomocą nauczyciela.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (5')

Uczniowie w swoich zespołach po kolei demonstrują ćwiczenia rozciągające mięśnie najbardziej zaangażowane podczas lekcji. Każdy uczeń proponuje 2 ćwiczenia. W tle gra muzyka relaksacyjna.

Realizacja celów lekcji, podsumowanie zajęć oraz zapowiedź kolejnych (5')

Nauczyciel wskazuje zespół, który w trakcie lekcji wykazał się wyjątkową pomysłowością w zaprojektowaniu skocznościowego toru przeszkód. Uczniowie otrzymują od nauczyciela kartę pracy z krzyżówką i długopis. Ich zadaniem jest wypełnić krzyżówkę hasłami związanymi ze znajomością grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę. Nauczyciel ocenia wysiłek uczniów i wyróżnia wszystkich aktywnych. Zapowiada kolejne zajęcia, podczas których nastąpi wybór zespołów do pokazu talentów.

Komentarz metodyczny

Zadania ruchowe, które pojawiły się w trakcie lekcji, akcentują współpracę w zespole. Tory przeszkód budowane według pomysłu ćwiczących dostosowane są do ich możliwości, co sprzyja zaspokojeniu indywidualnych potrzeb rozwojowych uczniów. Karta pracy ułatwia uczniowi odnotowywanie swoich osiągnięć, a nauczycielowi kontrolę efektów edukacyjnych.