



**SZKOLNY MARATON I PRÓBY
WIELOBOJOWE: BIEG, RZUT
PIŁECZKĄ PALANTOWĄ Z ROZBIEGU**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 7, cykl Atletyka terenowa, w kwietniu

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:

Szkolny maraton i próby wieloboju: bieg, rzut piłeczką palantową z rozbiegu (R.U.2, A.W.1, A.U.7,8,9)

Klasa: 4 Płeć: dziewczęta i chłopcy Liczba uczniów: 21

Cele:

Uczeń:

- wiedza: wymienia próby wchodzące w skład wieloboju: bieg, skok i rzut,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku,
- umiejętność ruchowa: wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca lub z krótkiego rozbiegu,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

poradanka, obserwacja, zajęcia praktyczne, drama

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

skupki, szarfy, karta – szkolny maraton, kredki, piłki do tenisa

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (3')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie przypominają próby wchodzące w skład wieloboju, omawiają zdolność motoryczną – wytrzymałość tlenową.

Rozgrzewka (9')

Zabawa „Złap ogon smoka”. Uczniowie ustawiają się w trzech rzędach – drużynach – i tworzą „smoki” (trzymając za biodra kolegę przed sobą). Pierwszy uczeń jest głową smoka, a ostatni ogonem. Ogon smoka ma założoną szarfę za spodenkami na plecach. Zadaniem głowy smoka jest zdobycie ogona przeciwnego smoka. Wygrywa zespół, który zbierze więcej ogonów. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane są za nauczycielem (marsz, trucht, sprint, bieg ze zmianą tempa, skipy, wieloskoki, wykroki).

Realizacja celów lekcji (12')

Uczniowie przystępują do realizacji „Szkolnego maratonu”. Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie (pętli ok. 200–300m) przez 10 minut. Dostosowują tempo biegu i pokonany dystans do swoich możliwości. W trakcie biegu nie mogą się zatrzymać. Po zakończonym biegu z pomocą nauczyciela mierzą tętno po wysiłku. Następnie po wypoczynku ponownie mierzą tętno.

Realizacja celów lekcji (11')

Gra „Kwadrat” – gra toczy się w terenie, nauczyciel dzieli uczniów na dwie drużyny. Jedna z drużyn ustawia się wewnątrz kwadratu, na którego końcach stoją bazy, druga w polu walki, w pobliżu „gniazda”. Celem gry jest zdobycie jak największej liczby punktów. Pierwszy uczeń drużyny będącej w „gnieździe” wchodzi do półkola i rzuca piłką do tenisa tak, aby znalazła się w polu gry lub poza jego obrębem, ale musi przekroczyć linię początkową. Biegnie od bazy do bazy tak długo, aż drużyna stojąca w polu walki nie przetrze piłki tenisowej za linię początkową. Uczeń zdobywa punkt dla drużyny, jeśli obiegnie bazy. Zmiana ról następuje, jeśli: którykolwiek gracz z pola walki schwyci piłkę w prawą lub lewą rękę („kampa”), uczeń obiegający bazy zostanie trafiony piłką przez drużynę przeciwną (można go zbić między bazami), wszyscy gracze drużyny rzucającej są skuci (rzut piłki przed linię początkową). Wygrywa zespół, który uzyska więcej punktów.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (4')

Uczniowie w zespołach losują przygotowane wcześniej przez nauczyciela rymowanki i za pomocą dramy przedstawiają wylosowane hasło. Pozostałe grupy próbują odgadnąć jej treść.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4')

Uczniowie podsumowują informacje na temat wieloboju. Przypominają, jaki człowiek może nazwać się wytrzymałym. Nauczyciel z uczniami wypełniają kartę pracy – szkolny maraton.

Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (2')

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek podczas zajęć i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów oraz zapowiada kontynuację szkolnego maratonu. Zbiera karty pracy wypełnione w domu – „Czyścioch”.

Komentarz metodyczny

Uczniowie na zakończenie każdej lekcji wypełniają kartę – szkolny maraton jako źródło motywacji do dalszego biegania. Większość uczniów w trakcie cyklu powinna przebiec w sumie 120 minut. Tempo biegu każdego ucznia jest uzależnione od jego możliwości, dlatego nie zliczamy pokonanego dystansu, a jedynie czas biegu. Uczniowie z medycznymi przeciwwskazaniami do biegania zastępują bieg, ciągłym intensywnym marszem. Uczniom o mniejszych możliwościach należy modyfikować regulaminy, w grze „Kwadrant” wprowadzamy możliwość trzech rzutów piłeczką tenisową. W przypadku uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi należy, jeśli zachodzi taka potrzeba, ćwiczenia przygotowujące do udziału w próbach wielobojowych zastępować innymi, wciąż pamiętając, aby stymulować rozwój naturalnych czynności ruchowych.