



**SZKOLNY MARATON I PRÓBY
WIELOBOJOWE: SKOK WZWYŻ
I W DAL SPOSOBEM NATURALNYM**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 5, cykl Atletyka terenowa, we wrześniu

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 wielobojowe: skok wzwyż i w dal sposobem naturalnym (IV.R.U.2, A.U.10,13, E.W.2).

Klasa: 6 Płeć: dziewczęta i chłopcy Liczba uczniów: 21

Cele:

Uczeń:

- wiedza: wymienia zdolności motoryczne, które są pozytywnymi miernikami zdrowia,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku,
- umiejętność ruchowa: wykonuje z rozbiegu skok wzwyż i w dal sposobem naturalnym,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, zabawowa, problemowa,

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa, strumieniowa

Środki dydaktyczne:

karta pracy – szkolny maraton, grabie, guma, 4 szafy

Przebieg lekcji WF

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (1')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie WF-u.

Realizacja celów lekcji (3')

Uczniowie przypominają, jakie próby ogólnej sprawności fizycznej wykonywali w czwartej i piątej klasie (test Coopera – wytrzymałość, brzuszki – siła i wytrzymałość mięśni brzucha, skłon w siadzie – gibkość dolnego odcinka kręgosłupa). Uczniowie przypominają związki ocenianych zdolności motorycznych ze zdrowiem. Nauczyciel wyjaśnia, dlaczego wyniki tego typu prób sprawności nazywa się pozytywnymi miernikami zdrowia.

Rozgrzewka (9')

Zabawa „Lustro” w parach. Nauczyciel nazywa próbę wchodzącą w skład wieloboju lekkoatletycznego, po czym jeden uczeń z pary naśladuje ruchy sportowca rozgrzewającego się przed konkurencją, a drugi z pary powtarza ruchy partnera i próbuje nazwać wykonywane ćwiczenia. Po 30 sekundach nauczyciel przedstawia kolejną konkurencję z wieloboju lekkoatletycznego, a uczniowie zmieniają się rolami w parze. Nauczyciel nazywa w sumie cztery konkurencje, w tym dwa skoki. Następnie rozpoczyna się zabawa „Berek – skoczek”. Uciekający uczniowie muszą naśladować berka, a berek może wybrać sposób poruszania się, jednak zawsze musi on zawierać element skoku. Gdy uczniowie oswoją się z zadaniem, nauczyciel wprowadza do zabawy kolejnego berka, a wówczas uciekający wybierają, którego berka naśladowują. Następnie nauczyciel wprowadza trzeciego berka. W trakcie zabawy, jeśli nauczyciel dostrzeże, że któryś z uciekających uczniów przez dłuższy czas pozostaje w bezruchu, przydziela mu rolę berka w miejsce berka najdłużej goniącego. Rozgrzewkę kończy wyścig „Pociąg”. Po zakończonym biegu uczniowie mierzą tętno. Próbuje wytłumaczyć, z czego wynikają szczególnie duże różnice w poziomie tętna (czas, jaki upłynął od biegu w ramach wyścigu).

Realizacja celów lekcji (12')

Uczniowie przystępują do realizacji „Szkolnego maratonu”, biegają wyznaczoną przez nauczyciela trasą (wokół boiska) przez 10 minut. Dostosowują tempo do swoich możliwości. W trakcie biegu nie mogą się zatrzymywać. Po zakończonym biegu nauczyciela pyta się, czy ktoś chce biec kolejne 10 minut.

Realizacja celów lekcji (11')

Chętni uczniowie kontynuują bieg, a pozostali z nauczycielem ustawiają się w okolicach „piaskownicy” do skoków. Nauczyciel dzieli ich na dwie grupy zbliżone pod względem sprawności. Jedna grupa ćwiczy skok w dal, przy czym nauczyciel z pomocą 4 szarf ułożonych z boku piaskownicy wyznacza cztery różne długości skoku. Zadaniem ucznia przed każdym skokiem jest zdeklarować długość swojego skoku, informując pozostałych ćwiczących, którą szarfę przeskoczy. Druga grupa ustawia się do skoku wzwyż. Dwie osoby trzymają na zmianę gumę, a pozostali skaczą wzwyż sposobem naturalnym. Każdy uczeń przed skokiem ustala z trzymającymi gumę wysokość. Po 5 minutach następuje zmiana rodzaju skoków.

Realizacja celów lekcji (5')

Uczniowie, którzy zakończyli kolejny 10-minutowy odcinek biegu, dołączają do pozostałych. Wszyscy ponownie mierzą tętno i znów próbują wyjaśnić, skąd biorą się największe różnice między nimi w poziomie tętna (po biegu, a osoba trzymająca jako ostatnia gumę po skoku wzwyż). Każdy uczeń wybiera rodzaj skoku – w dal lub wzwyż – i wraca do wcześniejszych ćwiczeń.

Podsumowanie zajęć oraz zapowiedź kolejnej lekcji (3')

Wskazany uczeń przypomina, jakie zapamiętał pozytywne mierniki zdrowia. Kolejny wskazuje próbuje wyjaśnić, dlaczego są to pozytywne mierniki zdrowia.

Nauczyciel z uczniami wypełnia kartę pracy – szkolny maraton.

Komentarz metodyczny

Realizując cele lekcji, należy przewidzieć czas na realizację przez uczniów odmiennych zadań. W tej lekcji służą temu dwa momenty: możliwość kontynuowania biegu przez 20 minut oraz możliwość wyboru rodzaju skoku. Dzięki temu wzrośnie u uczniów poczucie posiadania wpływu na to, co się w czasie lekcji dzieje. Typowe dla cyklu wytrzymałościowe formy aktywności fizycznej należy dostosowywać do możliwości psychofizycznych lub zastępować innymi.