



TORY PRZESKÓD, ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWO- AKROBATYCZNE

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 10, cykl Parkour, w listopadzie

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:

Tory przeszkód, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (A.U.5,12, B.U.1, K.7, K.K.5)

Klasa: 7 Płeć: chłopcy Liczba uczniów: 21

Cele:

Uczeń:

- wiedza: omawia zasady bezpiecznego pokonywania toru przeszkód typu parkour,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: stosuje samoasekurację, pokonując tor przeszkód,
- umiejętność ruchowa: wykonuje skoki, zwisy, podpory oraz ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- kompetencje społeczne i kluczowe: rozwija zdolność do adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość mięśniową oraz zdolność łączenia ruchów.

Środki dydaktyczne:

ławeczki gimnastyczne, drabinki, kozły, skrzynia, drążek, materace, ilustracje piramid, urządzenie odtwarzające muzykę

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (2')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji.

Realizacja celów lekcji (3')

Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy omawiają zasady bezpiecznego budowania i pokonywania toru przeszkód typu parkour, w tym zasady dotyczące skoków, lądowania i ewentualnych upadków.

Rozgrzewka (10')

Rozgrzewka: trucht, pajacyki, bieg bokserski, przeskoki z wymachami, skip C, skip A, bieg górski, ćwiczenia mobilizujące i rozciągające. Ćwiczenia wzmacniające, wzorowane na kalistenice: pompki, zwis na drabinkach, przysiady, unoszenie nóg w leżeniu, pompki w podporze tyłem z rękoma opartymi o ławeczki.

Realizacja celów lekcji (25')

Klasa podzielona na dwie grupy w miarę jednolite pod względem sprawności.

Grupa uczniów sprawniejszych ćwiczy budowanie piramid, korzystając z tych samych ilustracji, jak w lekcji nr 6 w cyklu. Nauczyciel rozdając ilustracje piramid, przypomina

o konieczności zachowania zasad ergonomicznego dźwigania. Każdy uczeń z tej grupy na koniec lekcji powinien być zdolny do zademonstrowania dwóch piramid.

Grupa uczniów o niższej sprawności z nauczycielem wykorzystując dostępny sprzęt (ławeczki gimnastyczne, drabinki, skrzynia, materace), z nauczycielem przygotowuje tor przeszkód dostosowany do swoich możliwości, zachowując jednak zasadę, że musi wystąpić co najmniej jeden skok przez przeszkodę oraz jeden przewrót na materacu. Każdy uczeń musi pokonać tor przeszkód co najmniej 5 razy w sposób wspólnie ustalony, a następnie według własnego pomysłu.

Po dwunastu minutach następuje zmiana. Grupa uczniów mniej sprawnych przygotowuje piramidy, korzystając ze znanych im ilustracji. Każdy uczeń na koniec lekcji musi być zdolny do zademonstrowania jednej piramidy.

Grupa uczniów o wyższej sprawności wraz z nauczycielem wykorzystując dostępny sprzęt (ławeczki gimnastyczne, drabinki, kozły, skrzynia, drążek, materace), wspólnie z nauczycielem przygotowuje tor przeszkód dostosowany do swoich możliwości. Każdy uczeń musi pokonać tor przeszkód co najmniej 7 razy w sposób wspólnie ustalony, a następnie według własnego pomysłu.

Realizacja celów lekcji (3')

Wskazani uczniowie w zespole, w którym ćwiczyli, demonstrowają piramidy.

Zapowiedź kolejnych zajęć (2')

Nauczyciel wyróżnia uczniów szczególnie aktywnych i zapowiada kolejne zajęcia – układanie torów przeszkód według pomysłów uczniów.

Komentarz metodyczny

Podczas lekcji zastosowano podział uczniów na grupy sprawnościowe. Ułatwiło to dostosowanie trudności zadań do możliwości uczniów. W czasie lekcji tego rodzaju ważne jest dbanie o bezpieczeństwo oraz skłanianie uczniów do dokonywania adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych. Nauczyciel większość czasu w tej lekcji poświęcił na obserwację i ewentualną pomoc uczniom mniej sprawnym oraz uczniom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.