



DOSKONALIMY UMIEJĘTNOŚCI
WSPÓŁPRACY ZESPOŁOWEJ
POPRAZ WYŚCIGI RZĘDÓW

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:

Doskonalimy umiejętności współpracy zespołowej poprzez wyścigi rzędów.

Cele:

- **Główny:** Uczeń współpracuje w grupie w zabawach ruchowych.
- **Poznawczy:** Uczeń wyjaśnia, na czym polega zasada zachowania „czystej gry” oraz dobrej komunikacji w grupie.
- **Kształkący:** Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia.
- **Wychowawczy:** Uczeń potrafi przestrzegać zasady zabaw i gier, jest zaangażowany w zabawy i gry, wykazuje dyscyplinę w czasie ćwiczeń.

Metody:

zabawowa, słowna, poglądowa, ćwiczeniowa.

Techniki:

metoda NaCoBeZU, relaksacyjne.

Formy pracy:

jednym frontem, strumieniowa, grupowa.

Środki dydaktyczne:

hula-hop, skakanki, piłki, pachołki, pisaki, kartki papieru.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu i wzbudzenie motywacji do aktywnego udziału w zajęciach, zwrócenie uwagi na współpracę i zaangażowanie w czasie wykonywania ćwiczeń.
2. Uczniowie stają naprzeciwko siebie i wykonują ćwiczenia kształtujące w truchcie:
 - a. jednoczesne krążenia ramion w przód i w tył,
 - b. skłony tułowia w bok,
 - c. co 3 krok skłon i wyprost,
 - d. w truchcie co 3 krok wysoko kolana i potem stopy o pośladki,
 - e. naprzemiennie ćwiczenia nóg: prawa – góra, lewa – tył,
 - f. krok odstawno-dostawny, piłka trzymana w rękach przed sobą,
 - g. przeplatanka na prawą i na lewą nogę,
 - h. marsz w wypadzie i skręty tułowia,
 - i. skoki na jednej nodze,
 - j. wieloskoki,
 - k. naprzemiennie podskoki z wymachem ramion.

- Ćwiczenia kształtujące w miejscu oparte na zabawie „Rób tak – nie rób tak”.

Uczniowie są ustawieni w kole. Nauczyciel mówi „rób tak” – pokazuje ćwiczenia ramion, nóg, tułowia, głowy. Uczniowie naśladują ćwiczenia, na hasło „nie rób tak” – uczniowie nie wykonują ćwiczeń. Wygrywa uczeń, którzy popełni najmniej błędów.

Część główna:

Wyścigi rzędów. Uczniowie są dobrani losowo przez nauczyciela.

- Bieg ze skakanką, pierwszy z rzędu uczniów przeskakuje w biegu ze skakanką, wraca i przekazuje skakankę kolejnemu uczniowi. Zespół, który pierwszy wykona zadanie, siada siadem skrzyżnym i podnosi ręce w górę.
- Wyścig piłek w rzędach. Uczniowie podają piłki nad głową lub między nogami do tyłu. Ostatni uczeń z końca biegnie do przodu i podaje piłkę dalej. Wygrywa ten, kto najszybciej wykona zadanie.
- „Koszenie trawy”. Dwóch uczniów z rzędu trzyma skakankę i porusza się w stronę pozostałych uczniów, którzy, gdy podskoczą nad skakanką, chwytają się za ręce i biegną dookoła pachołka.
- Wyścigi matematyczne. Nauczyciel zostawia w obręczy hula-hop kartki, na których napisane są proste zadania matematyczne z dodawaniem, odejmowaniem, dzieleniem i mnożeniem. Pierwszy z szeregu uczniów biegnie z pisakiem i obraca kartkę, oblicza zadanie, pisząc odpowiedź-wynik. Wraca biegiem, podając pisak następnemu uczniowi. Po zakończonym zadaniu ostatni uczeń zbiera wszystkie kartki i przekazuje pierwszemu, wszyscy podnoszą ręce. Nauczyciel przydziela punkty za szybkość – 1 punkt dla zespołu i za poprawne obliczenia – 1 punkt. Wygrywa zespół, który zdobył więcej punktów.

Część końcowa:

- W kole z nauczycielem ćwiczenia rozciągające: w siadzie skrzyżnym ćwiczenia oddechowe, skulenie i przejście do siadu prostego, skłon, krążenia ramion połączone z rozluźnianiem, leżenie przodem, podpór na przedramionach i lekki skłon do tyłu.
- Nauczyciel ocenia uczniów za poprawne wykonanie zadania.

Komentarz metodyczny

Korelacja z matematyką. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- zdolni ruchowo podczas ćwiczeń włączają się i zachęcają innych uczniów do zabaw i ćwiczeń,
- niedosłyszający i niedowidzący ćwiczą blisko nauczyciela,
- niedostosowani społecznie ćwiczą pod nadzorem i kontrolą nauczyciela,

- z problemami zdrowotnymi: otyli, astma, problemy z cukrzycą mogą podjąć ćwiczenia, ćwicząc według własnych możliwości,
- z niepełnosprawnością intelektualną i z trudnościami w nauce ćwiczą swoim tempem.