



**WIOSENNY MARATON,
FIT-SMARTFON – POMIAR AF
ZA POMOCĄ SMARTFONU**

**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:

Wiosenny maraton, fit-smartfon – pomiar AF za pomocą smartfonu (V-VI.A.W.4, A.W.2,3, A.U.8,11,12, KK.4).

Klasa: 8 Płeć: chłopcy Liczba uczniów: 21

Cele:

uczeń

- wiedza: omawia rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej dla nastolatka zastosowanie wiedzy w działaniu, wykorzystuje smartfon (lub alternatywne rozwiązanie technologiczne) do oceny aktywności fizycznej – przebyty dystans, intensywność wysiłku,
- kompetencje społeczne i kluczowe: korzysta z technologii cyfrowych w realizacji celów osobistych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, zabawowa, problemowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa,

Środki dydaktyczne:

15 flag, urządzenia monitorujące aktywność fizyczną

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (3')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie omawiają rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej dla nastolatka, wykorzystując do pozyskiwania wiedzy smartfon.

Rozgrzewka (5')

Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane za liderem. Uczniowie po wyznaczonej trasie po kolei proponują ćwiczenia rozgrzewkowe, każdy jedno. Ćwiczenia odbywają się w marszu, truchcie, sprincie, ze zmianą tempa biegu, skipy, wieloskoki, wykroki.

Realizacja celów lekcji (12')

Uczniowie przystępują do realizacji „wiosennego maratonu”. Spośród zaproponowanych przez nauczyciela tras uczniowie wybierają dogodną dla siebie. Ustalają czas biegu na minimum 10 minut. Mogą zwiększyć czas do 20 minut. Włączają urządzenie do pomiaru czasu, dystansu i intensywności wysiłku (smartfon lub inne urządzenie) i rozpoczynają bieg. Po biegu odczytują informacje i przekazują nauczycielowi, który odnotowuje wyniki na karcie obserwacji.

Realizacja celów lekcji (18')

Gra terenowa „Zdobycie flagi” odbywa się na terenie najlepiej pagórkowatym. Uczniowie dzielą się na trzy drużyny, ustalają swoje bazy (koło o średnicy 3m) w odległości ok. 75 m od siebie. W każdej bazie jest 5 flag. Drużyny dzielą się na atakujących i broniących. Zadaniem każdej z drużyn jest zdobycie jak największej liczby flag w określonym czasie. Obrońcy bronią dostępu do nich, chroniąc teren wokół koła – bazy. Jeśli zawodnik przeciwnej drużyny wskoczy do bazy, a obrońca nie zdąży go dotknąć, może zabrać flagę i zanieść do swojej bazy. Natomiast jeśli zostanie dotknięty przez obrońcę, nie może jej zabrać. Może wrócić do gry (odzyskać moc), przybiegając do nauczyciela, który dotykając go, przywraca do gry. Należy zmieniać role w drużynie. Nauczyciel wcześniej ustalonym sygnałem kończy pierwszą rundę gry, podsumowuje wyniki (liczba flag) i rozpoczyna rundę rewanżową.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (4')

Uczniowie w zespołach omawiają współpracę podczas gry i podsumowują przyjętą strategię. Dzielą się swoją satysfakcją z gry z pozostałymi członkami drużyny.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4')

Uczniowie podsumowują informacje na temat rekomendacji WHO dotyczące aktywności fizycznej dla nastolatka, ustalają odsetek, jaki wypełnili w czasie lekcji.

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

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć, informując, w którym miejscu swojego maratonu jest każdy z nich. Następnie ocenia ich wysiłek podczas lekcji i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów. Zapowiada kontynuację wiosennego maratonu na następnych zajęciach.

Komentarz metodyczny

Realizując cele lekcji, należy personalizować zadania, szczególnie wobec uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych tak, aby czuli, że mogą sprostać

każdemu zadaniu w czasie lekcji. 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 o medycznych przeciwwskazaniach do biegania zastępują bieg ciągłym intensywnym marszem. Uczniowie podczas lekcji powinni samodzielnie wyszukiwać informacje dotyczące planowanej wiedzy z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. W czasie lekcji ci uczniowie, którzy nie pamiętają rekomendacji WHO, wyszukują je za pomocą smartfona. W czasie omówienia gry należy stwarzać okazję, aby uczniowie dawali sobie informacje zwrotną – w jaki sposób wypełniali role w drużynie, co poszło dobrze, a nad czym należy popracować, aby podnieść efekty pracy w drużynie. Należy doprowadzić do wygaszenia ewentualnych negatywnych emocji związanych z rywalizacją w trakcie gry.