



**GRA TERENOWA
WEDŁUG POMYSŁÓW UCZNIÓW;
BIEG CIĄGŁY CO NAJMNIEJ 15 MINUT**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 8, cykl „Trening zdrowotny w terenie” – wrzesień

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 – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

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:

Gra terenowa według pomysłów uczniów; bieg ciągły co najmniej 15 minut (R.U.3, A.U.1,2,7, KK4).

Klasa: II, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21

Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: planuje grę terenową z wykorzystaniem technologii cyfrowych,
- kompetencje społeczne i kluczowe: wykorzystuje technologie cyfrowe w realizacji celów grupowych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość tlenową.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa, problemowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

smartfony, mapki ze współrzędnymi geograficznymi punktów kontrolnych, materiały potrzebne do realizacji zadań w trakcie gry, karta obserwacji – „Jesienny maraton”

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (3 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Omawiają oni planowaną grę terenową wg własnego pomysłu, z wykorzystaniem technologii cyfrowych. Przypominają rekomendację zdrowotną 10 000 kroków dziennie.

Rozgrzewka (5 minut)

Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane za liderem. Uczniowie, poruszając się 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 (15 minut)

Uczniowie przystępują do realizacji „jesiennego maratonu”; spośród zaproponowanych przez nauczyciela tras uczniowie wybierają dogodną dla siebie. Ustalają czas biegu – 15 minut. Włączają urządzenie do pomiaru czasu, dystansu i ew. intensywności wysiłku (smartfon lub inne urządzenie) i rozpoczynają bieg. Po biegu odczytują informacje i przekazują nauczycielowi, który odnotowuje wyniki w karcie obserwacji.

Realizacja celów lekcji (15 minut)

Gra terenowa wg pomysłu uczniów: zespół prowadzący wraz z uczestnikami tworzą grupę w aplikacji „Messenger”. Prowadzący rozdają na kartach pracy współrzędne geograficzne określające punkty kontrolne w aplikacji „Endomondo”. Zadaniem zespołu jest dotarcie do punktu i wysłanie potwierdzenia do prowadzących w postaci zdjęcia (*print screena*) z aplikacji. Następnie otrzymują zadanie do wykonania. Po wykonaniu zadania szukają kolejnego punktu kontrolnego, wykorzystując podane współrzędne geograficzne. Gra trwa do momentu, aż wszyscy uczestnicy zdobędą wszystkie punkty kontrolne i zrealizują zadania. Wygrywa zespół, który zrealizuje cele gry w jak najkrótszym czasie, zliczanym w Endomondo.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (2 minuty)

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

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (3 minuty)

Uczniowie, wykorzystując aplikację „Endomondo”, podsumowują, jaki dystans pokonali w trakcie zajęć i porównują z rekomendacją 10 000 kroków dziennie. Ustalają odsetek, który wypełnili w czasie lekcji.

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

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć, informując, że za nimi kolejny odcinek maratonu. Następnie wyróżnia wszystkich aktywnych i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada kontynuację „jesiennego maratonu” na kolejnych zajęciach.

Komentarz metodyczny

W czasie omówienia gry należy stwarzać okazję, aby uczniowie wymieniali się informacjami, w jaki sposób wypełniali role w drużynie, co poszło dobrze, a nad czym należy popracować, aby podnieść efekty pracy w grupie. Należy doprowadzić do wygaszenia ew. negatywnych emocji, związanych z rywalizacją w trakcie gry.

Uczniowie w trakcie całego cyklu „Trening zdrowotny w terenie” biegają odcinki co najmniej dziesięciominutowe. Chętni uczniowie mogą na każdej lekcji wydłużyć czas biegu do 20 minut. Większość uczniów w trakcie cyklu powinna przebiec w sumie 120 minut. W czasie zajęć nauczyciel indywidualizuje część zadań, podobnie jak kryteria oceny, dostosowując sposób realizacji „jesiennego maratonu” do możliwości uczniów o SPE. 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.