



POZNAJEMY ZASADY GRY INTERCROSS

ANNA ROGACKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

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>

Tytuł lekcji:

Poznajemy zasady gry intercross.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje zasady gry w intercross.
- **Poznawczy:** Uczeń zna podstawowe zasady i przepisy gry w intercross.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi podać piłkę kijem, wykonać rzuty i chwyt piłki, rozwija zdolności motoryczne (szybkość, zwinność, koordynację ruchową).
- **Wychowawczy:** Uczeń aktywnie uczestniczy w roli uczestnika, zna zasady bezpieczeństwa.

Metody:

syntetyczna, zadaniowa, naśladowcza, programowego uczenia się.

Techniki:

losowego doboru uczniów do zadań, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

praca jednym frontem, grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

piłki, kije do intercross, pachołki, prezentacja na temat: *Intercross*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu lekcji. Prezentacja multimedialna na temat: *Intercross*. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas gry z kijem.
2. Ćwiczenia rozgrzewki w truchcie – uczniowie ustawieni na liniach bocznych boiska twarzami do siebie wykonują ćwiczenia w truchcie zakończone kłaśnięciem i przebiegnięciem na drugą stronę: krążenia naprzemienne ramion w przód i w tył, wymachy naprzemienne ramion: góra – dół, bok i do środka, skłony w bok, co trzeci krok wysokie unoszenie kolan, co trzeci krok skip B, co trzeci krok skip C, krok odstawno-dostawny po dwa razy na prawą i dwa razy na lewą stronę przy poruszaniu się po przekątnej, co trzeci krok skłony tułowia z jednoczesnym

wymachem ramion, bieg z nogami prostymi (palce obciągnięte) w przód, wieloskoki na bok, bieg z przyspieszeniem.

3. Zabawa „kto prędzej dobiegnie”. Uczniowie ustawieni w szeregu przyjmują różne pozycje wyjściowe (siad prosty, przysiad), następnie biegną do wyznaczonej linii i z powrotem.
4. Ćwiczenia rozgrzewki w miejscu (uczniowie ustawieni w kole): krążenia, skłony (w przód i w bok), skręty: głowy, tułowia, jednoczesne krążenia ramion w przód od małych do dużych kółek i w tył, wspięcia na palce, wznos ramion w górę, przez ugięcie nóg przejście do opadu i opuszczenie rąk jak najniżej – w podporze przodem przejście jak w stepie z jednej nogi na drugą, wyprost, wypad w przód na jedną, potem na drugą stronę, półpajace, wypad w bok, w leżeniu tyłem wspięcia mięśni brzucha i naprzemienne zgięcia i wyprosty nóg, wznosy rąk w bok w leżeniu przodem do pozycji „skrzydełek”.

Część główna:

1. Uczniowie wykonują ćwiczenia w truchcie z kijami, nauczyciel demonstruje:
 - bieg z piłeczką podrzucaną na kiju,
 - poruszanie się krokiem dostawnym z piłeczką trzymaną na kiju,
 - bieg z kijem z zadaniami dodatkowymi: uczniowie biegają z kijami, na których są piłeczki, wykonują ćwiczenia na znak pokazania palcami: na 1 – obrót wokół własnej osi, na 2 – bieg do przodu pięć kroków i bieg do tyłu, 3 – bieg w prawą stronę,
 - dobiegnięcie do piłki rzuconej w przód przez nauczyciela lub innego ucznia; uczniowie ustawieni z prawej i lewej strony nauczyciela – wybiegają do rzuconej piłki raz z jednej, raz z drugiej strony i wracają na zewnątrz,
 - ćwiczenia w biegu parami – uczniowie podają i chwytają piłkę w truchcie.
2. Gra do trzech podań: uczniowie rozstawieni na całej powierzchni sali podają między sobą piłki i je łapią. Gra dwiema piłkami.
3. Ćwiczenia podań i złapania piłki na łopatkę – uczniowie ustawiają się po kwadracie, tworząc cztery szeregi, i wykonują ćwiczenia:
 - podrzucanie piłeczki na kiju i podanie po prostej, bieg za podaną piłką na koniec szeregu,
 - podanie dwóch piłek po kwadracie kijem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, następnie bieg za podaną piłką na koniec szeregu,
 - podanie piłki kijem po kopercie i bieg za podaną piłką na koniec szeregu,
4. Gra szkolna – uczniowie grają do bramek, w których mogą być zamontowane maty „sztucznego bramkarza”, starając się na czas podawać między sobą piłki i rzucać je do bramki.

Część końcowa:

1. Uczniowie wykonują trucht dookoła sali. Ćwiczenia stretchingowe w kole: wznos ramion w górę – jedna ręka podciąga w górę drugą rękę – skłony tułowia w przód, ugięcie nóg, stretch, wyprost – podciąganie jedną ręką drugiej ręki w przód, zaokrąglenie pleców, wyprost, ręce maksymalnie wyprostowane w bok – skłon w bok – obie ręce w górę w skos, wyprost tułowia – w drugą stronę, wyprost tułowia – opad tułowia, ramiona splecione z tył w górę – nogi lekko ugięte, podpór przodem łukiem na przedramionach, skłon japoński, w leżeniu przodem podciąganie tylnej nogi jednostronnie chwycanej za kostkę.
2. Nauczyciel podsumowuje lekcję. Stawia oceny za postawę w ćwiczeniach.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności fizycznej z gier zespołowych. Rozwija umiejętność podejmowania decyzji, komunikowania się i współpracy w grupie. Ćwiczenia nie są wskazane dla uczniów ze skoliozą. Trudności mogą mieć uczniowie słabowidzący i z zaburzoną lateralizacją.