



**SKOKI I RZUTY  
LEKKOATLETYCZNE, BIEG CIĄGŁY  
CO NAJMNIJ 15 MINUT**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 4, 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](http://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:

Skoki i rzuty lekkoatletyczne, bieg ciągły co najmniej 15 minut (R.U.3, A.U.1,2,3,7, KK4).

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

### Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia możliwości wykorzystania technologii cyfrowych do planowania i diagnozowania aktywności fizycznej,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: określa strefę wysiłku umiarkowanego i intensywnego,
- umiejętność ruchowa: wykonuje rzut na odległość z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz z rozbiegu przeskakuje nad niską naturalną przeszkodą,
- kompetencje społeczne i kluczowe: wykorzystuje technologie cyfrowe w realizacji celów osobistych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość tlenową.

### 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:

piłeczki tenisowe lub palantowe, pachołki, urządzenia monitorujące aktywność fizyczną, karta obserwacji – „Jesienny maraton”

### Przebieg lekcji

#### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (2 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie przypominają konkurencje wchodzące w skład wieloboju lekkoatletycznego; omawiają możliwości wykorzystania technologii cyfrowych do planowania i diagnozowania aktywności fizycznej.

#### Rozgrzewka (8 minut)

Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane za liderem – jak w lekcji nr 1.

### **Realizacja celów lekcji (15 minut)**

Uczniowie przystępują do realizacji „jesiennego maratonu” – spośród zaproponowanych przez nauczyciela tras uczniowie wybierają dogodną dla siebie. Ustalają czas biegu (minimum 10 minut, ale mogą zwiększać czas do 20 minut). Włączają urządzenie do pomiaru czasu, dystansu i ew. intensywności wysiłku (smartfon lub inne urządzenie); rozpoczynają bieg. Następnie odczytują informacje i przekazują nauczycielowi, który odnotowuje wyniki w karcie. Uczniowie ustalają, w jakiej strefie tętna pracowali.

### **Realizacja celów lekcji (5 minut)**

Uczniowie w parach wykonują z krótkiego rozbiegu rzut piłeczką palantową, dostosowując odległość do swoich możliwości. Następnie z rozbiegu przeskakują nad niską naturalną przeszkodą.

### **Realizacja celów lekcji (10 minut)**

Gra „Kwadrant”: uczniowie dzielą się na dwie drużyny. Jedna z drużyn ustawia się wewnątrz kwadratu, na którego końcach ustawione są bazy; druga – w polu walki w pobliżu „gniazda”. Pierwszy uczeń drużyny będącej w „gnieździe” wchodzi do półkola i rzuca piłką palantową/tenisową tak, aby znalazła się w polu gry lub poza jego obrębem, ale musi przekroczyć linię początkową. Następnie biegnie od bazy do bazy tak długo, aż drużyna stojąca w polu walki nie przerzuci piłki tenisowej za linię początkową. Uczeń zdobywa punkt dla drużyny, jeśli obiegnie wszystkie bazy. Zmiana ról następuje jeśli: którykolwiek gracz z pola walki schwyci piłkę w prawą lub lewą rękę „kampa”; uczeń obiegający bazy zostanie trafiony piłką przez drużynę przeciwną (można go zbić między bazami); wszyscy gracze drużyny rzucającej są skuci (rzut piłki przed linię początkową). Wygrywa zespół, który uzyska więcej punktów.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (3 minuty)**

Uczniowie podsumowują informacje na temat wieloboju, następnie przypominają, w jakiej strefie tętna kształtujemy wytrzymałość tlenową i dlaczego jest ona ważna w związku sprawności ze zdrowiem.

### **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 kolejnej lekcji.

## Komentarz metodyczny

Uczniowie w trakcie całego cyklu „Trening zdrowotny w terenie” biegają odcinki co najmniej dziesięciominutowe. Chętni uczniowie mogą na każdej lekcji wydłużać czas biegu do 20 minut. Większość uczniów w trakcie cyklu powinna przebiec w sumie 120 minut. W czasie lekcji nauczyciel indywidualizuje część zadań oraz 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.