



**POZNAJEMY ZASADY  
RACJONALNEGO  
GOSPODAROWANIA CZASEM**

**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](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>

## Tytuł lekcji:

Poznajemy zasady racjonalnego gospodarowania czasem.

## Klasa:

IV liceum i IV technikum

## Czas trwania lekcji:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje pojęcia: czas wolny, rekreacja ruchowa – obecnie sporty całego życia – regeneracja sił, turystyka piesza, turystyka rowerowa, turystyka motocyklowa, turystyka aktywna, wczasy zdrowotne, spa, wymienia rodzaje czasu wolnego, wie, jakie istnieją instytucje i organizacje wspomagające i organizujące aktywny wypoczynek, wykorzystuje nowoczesne technologie w organizacji i planowaniu własnego czasu wolnego.
- **Kształcący:** Uczeń rozwija kreatywność, wspomaga regenerację sił po intensywnej nauce, pracy zawodowej, umiejętność efektywnego zorganizowania czasu wolnego.
- **Wychowawczy:** Uczeń współpracuje w grupie, rozwija możliwości autoprezentacji i komunikacji w grupie, rozwija własne zainteresowania i dzieli się wiedzą z innymi.

## Metody:

słowna, ćwiczeniowa, problemowa, doboru losowego do zadań (losowanie za pomocą patyczków od lodów), kształcenia multimedialnego.

## Techniki:

metoda „mapa skojarzeń”, „drama”, „diamentowe uszeregowanie”, „piłki z niedokończonymi zdaniem”, prezentacja na temat: *Czas wolny*.

## Formy pracy:

grupowa, indywidualna, zadaniowa.

## Środki dydaktyczne:

kartki papieru, pisaki, tablica szkoleniowa, sprzęt do aktywnego wypoczynku: gumy, skakanki, koła hula-hop, piłki, zasoby internetowe.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno-porządkowe. Sprawdzenie obecności. Wzbudzenie chęci do udziału w lekcji. Rozmowa z uczniami o ciekawych sposobach spędzania czasu wolnego.
2. Nauczyciel przedstawia uczniom prezentację multimedialną na temat: *Czas wolny* (lub jeśli uczniowie są zainteresowani, wcześniej sami przygotowują prezentację).

### Część główna:

1. Metoda „drama”. Nauczyciel wybiera losowo dwóch uczniów i prosi o zagranie scenki: człowieka wypoczętego i niewypoczętego. Uczniowie przedstawiają swoje role, pozostali uczniowie wypisują na tablicy cechy obu ludzi. Trudności mogą sprawiać uczniowie niedostosowani społecznie. Nauczyciel prosi uczniów – wypoczętego i niewypoczętego – o zamówienie dla siebie:
  - a. Chcę być wypoczęty, zamawiam ...
  - b. Chcę być niewypoczęty, zamawiam...

Uczniowie przedstawiają swoje pomysły.

2. Metoda „mapa skojarzeń” – nauczyciel dzieli losowo uczniów na małe kiluosobowe grupy i podaje hasło. Każda grupa losuje inne hasło: czas wolny, sport całego życia, regeneracja sił, turystyka, wczasy zdrowotne, spa, aktywny wypoczynek. Uczniowie korzystają z Internetu i wykazują umiejętność krytycznego wykorzystania informacji:
  - uczniowie wspólnie wypisują skojarzenia według hasła,
  - przedstawiają własne propozycje,
  - nauczyciel komentuje, przedstawia właściwe definicje określonych pojęć i wyjaśnia pojęcia; uczniowie podają przykłady z życia codziennego, komentują wzorce.
3. Nauczyciel mówi, że odpowiednio zorganizowany czas wolny prowadzi do regeneracji sił fizycznych i psychicznych, a następnie podaje kategorie czasu wolnego:
  - czas krótki w przerwach w pracy lub nauce,
  - czas weekendowy (sobotnio-niedzielny),
  - czas codzienny po pracy lub nauce,
  - czas długi podczas urlopu lub wakacji szkolnych.
4. „Diamentowe uszeregowanie” – nauczyciel proponuje uczniom, aby uszeregowali kategorie według ważności dla odpoczynku. Uczniowie wypisują na narysowanym diamenciku, który składa się z różnych części, według kategorii wymyślonych przez uczniów form czasu wolnego z zadania 2. Uczniowie przedstawiają swoje pomysły. Mają możliwość korzystania z Internetu, weryfikują informacje internetowe (kategoryzują i analizują).

5. Metoda „piłki z niedokończonymi zdaniem” – uczniowie siadają siadem skrzyżnym w kole z nauczycielem, który podaje kulnięciem piłkę wybranemu losowo uczniowi, zaczynając zdanie do dokończenia: *W czasie wolnym... Lubię wypoczywać... Ciekawa forma aktywności to...* Uczeń chwyta piłkę i dokańcza myśl – wybrany uczeń podaje piłkę kolejnemu uczniowi, zaczynając zdanie związane z tematyką lekcji. Wszyscy uczniowie wypowiadają się. Nauczyciel podkreśla rolę bezpiecznej aktywności.

### **Część końcowa:**

Nauczyciel prosi uczniów, by ocenili przydatność lekcji w życiu codziennym.

1. Wspólnie z nauczycielem rozmawiają o wartości wypoczynku dla zdrowia.
2. Nauczyciel podsumowuje lekcję, stawiając oceny wszystkim uczniom.

### **Komentarz metodyczny**

Lekcja z działu **Edukacja zdrowotna**. Uczniowie ze SPE przydzieleni zostają losowo do małych grup. Dowolność i kreatywność pomysłów oraz włączenie pomysłów w codzienne życie. Rozwój umiejętności twórczego myślenia, komunikowania się, prezentowania, krytycznego myślenia i weryfikacji informacji z Internetu.

**Literatura:** Siwiński W., *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*, AWF, Poznań 2000.