



TORY PRZESZKÓD WEDŁUG POMYSŁÓW UCZNIÓW

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 9, cykl „Parkour” – marzec

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:

Tory przeszkód według pomysłów uczniów (A.U.3, B.U.2, E.W.10, E.U.4, KK.5).

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

Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: stosuje samoasekurację, pokonując tor przeszkód,
- umiejętność ruchowa: wykonuje skoki, zwisy, podpory oraz ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- kompetencje społeczne i kluczowe: rozwija zdolność do adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych; wykazuje kreatywność, planując i pokonując tor przeszkód,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość mięśniową oraz zdolność łączenia ruchów.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pagadanka, dyskusja, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne, strzał do tarczy

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, programowanego uczenia się

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

ławeczki gimnastyczne, drabinki, kozły, skrzynia, drążek, materace, gumy crossfit, gumy *mini band*, urządzenie odtwarzające muzykę

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji WF (2 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji.

Realizacja celów lekcji (3 minuty)

Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy omawiają zasady bezpiecznego budowania i pokonywania toru przeszkód typu parkour – w tym zasady dotyczące skoków, lądowania i ew. upadków.

Rozgrzewka (10 minut)

Rozgrzewka indywidualna wg pomysłu uczniów. Następnie uczestnicy zajęć demonstrują zestawy ćwiczeń wzmacniających (*core*) i rozciągających – *stretching* dynamiczny. Nauczyciel ocenia poprawność doboru ćwiczeń.

Realizacja celów lekcji (23 minuty)

Klasa podzielona jest na trzy grupy w miarę jednolite pod względem sprawności. Każda drużyna wybiera swojego kapitana, który rozstrzyga ew. spory wewnątrz zespołu. Grupy uzgadniają ze sobą, z jakiego sprzętu planują skorzystać i w którym miejscu sali będą układać swój tor przeszkód. Istnieje możliwość wymiany między grupami części przyrządów w trakcie lekcji. W sytuacji ostrego sporu nauczyciel pomaga dojść do zgody lub ostatecznie rozstrzyga sporną kwestię.

W czasie ćwiczeń na torze przeszkód obowiązują zasady: grupa układa jeden wspólny tor przeszkód; każdy członek grupy może pokonywać tor w dowolny sposób. Po 15 minutach ćwiczeń uczniowie mogą przejść na tor przeszkód ułożony przez inną grupę.

Realizacja celów lekcji (5 minut)

Wybrani w zespołach uczniowie demonstrują swoje pomysły na pokonywanie toru przeszkód.

Zapowiedź kolejnych zajęć (2 minuty)

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć, a także całego cyklu. Ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK oraz formułuje wstępne oceny za ułożenie i zademonstrowanie pokonywania torów przeszkód. Zapowiada również kolejny cykl: „Piłkę nożną” – zajęcia będą odbywać się w terenie, więc prosi uczniów o odpowiedni ubiór.

Komentarz metodyczny

W lekcji ponownie zastosowano podział uczniów na grupy sprawnościowe. Ułatwiło to dostosowanie trudności zadań do możliwości uczniów, a także sprawiło, że uczestnicy mniej sprawni lub potrzebujący szczególnego wsparcia ze strony nauczyciela mogli czuć się bezpieczniej, bez presji zbyt trudnych ćwiczeń. W czasie zajęć tego typu ważne jest dbanie o bezpieczeństwo oraz skłanianie uczniów do dokonywania adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych. Nauczyciel większość czasu lekcji poświęcił na obserwację i ew. pomoc uczniom mniej sprawnym oraz o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Jest to lekcja podsumowująca cykl, w trakcie której nauczyciel ocenia zarówno

wysiłek, aktywność w czasie 9 lekcji, jak również demonstrację zestawu ćwiczeń wzmacniających (*core*) i rozciągających (*stretching* dynamiczny). Nauczyciel indywidualizuje kryteria oceny za wysiłek i osiągnięcia edukacyjne uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych.