



# ZABAWY INTEGRACYJNE, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A DOBRE SAMOPOCZUCIE

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 2, cykl „Aktywność na rozruch i budowanie zespołu” – 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:

Zabawy integracyjne, aktywność fizyczna a dobre samopoczucie (R.W.1, B.W.2, E.W.1, K.2, KK.5).

## Klasa: I, płeć: dziewczęta, liczba uczniów: 21

### Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia najczęstsze okoliczności urazów w czasie aktywności fizycznej na przykładzie wybranych sportów spośród planowanych w tym roku szkolnym,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: podejmuje działania zapobiegające ryzyku urazu w czasie aktywności fizycznej,
- kompetencje społeczne i kluczowe: w trakcie zabaw i gier ruchowych dba o dobre relacje z rówieśnikami,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na orientację przestrzenną.

### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, obserwacja, zajęcia praktyczne, drama problemowa

### Metody realizacji zadań ruchowych:

zabawowa, problemowa

### Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa; Środki dydaktyczne: głośnik z muzyką, losy z nazwą i rolą w rodzinie, szary papier, karta ewaluacyjna „Strzał do tarczy”

### Przebieg lekcji

#### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (5 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów podczas lekcji. Wyjaśnia, czym jest zdrowie i omawia najczęstsze okoliczności urazów w czasie aktywności fizycznej na przykładzie wybranych sportów spośród planowanych w tym roku szkolnym.

#### Realizacja celów lekcji (3 minuty)

Zabawa „Imiona – gesty”: każdy uczeń wypowiada swoje imię, dodając do tego gest. Zadaniem kolejnych osób jest powtórzenie imion wraz z gestami poprzedzających go uczestników zabawy.

#### Rozgrzewka (5 minut)

Taniec integracyjny wzorowany na western polce.

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

Prowadzący dzieli uczestników zabawy na cztery drużyny (losy z czterema nazwami rodzin: Śmiechowscy, Musialscy, Szukalscy, Wygrywalscy; każdy los ma opisaną funkcję w rodzinie). Na sygnał nauczyciela każdy z uczniów musi odnaleźć swoją rodzinę i ustawić się według podanej kolejności: tata, mama, dziadek, babcia, Azor. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza wykona zadanie.

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

Zabawa „Herb”: uczniowie, ustawieni w rodzinach z poprzedniej zabawy, przygotowują prezentację dotyczącą swojej rodziny: skąd pochodzą, w czym są dobrzy, w czym chcieliby być dobrzy, jaka jest ich największa wartość, jakie mają największe marzenie, co by zrobili, gdyby mogli wszystko. Następnie zespoły-rodziny prezentują swoje zadanie.

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

Zabawa „Linia z ciał”: uczniowie w swoich rodzinach układają jak najdłuższą linię, wykorzystując – oprócz swoich ciał – elementy garderoby np. sznurowadła, bluzy, łańcuszki. Wygrywa rodzina, która ułoży w określonym czasie najdłuższą połączoną linię.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4 minuty)**

Uczniowie podsumowują informacje na temat zdrowia i jego właściwości. Wymieniają najczęstsze okoliczności urazów w czasie aktywności fizycznej. Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy w trakcie lekcji dbali o dobre relacje z rówieśnikami.

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

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK. Zapowiada kontynuację zajęć integracyjnych.

### **Ewaluacja zajęć dokonana przez uczniów (1 minuta)**

Wychodząc z zajęć, uczniowie dokonują oceny satysfakcji z lekcji za pomocą karty „Strzał do tarczy”.

## **Komentarz metodyczny**

Wychowanie fizyczne pełni wiodącą rolę w budowaniu zespołu klasowego. Nauczyciel WF może mieć znaczący wpływ na jego integrację. Przygotowując zabawy integracyjne, należy dostosowywać zadania do uczniów o specjalnych

potrzebach edukacyjnych – tak, aby jak najczęściej byli częścią zespołu i stanowili o jego wartości. Jednym z ważniejszych warunków zdrowia psychicznego są dobre relacje z otoczeniem; zajęcia integracyjne stwarzają więc okazję, aby uczeń budował pozytywne kontakty z rówieśnikami. W trakcie prowadzenia zajęć nauczyciel obserwuje szczególnie tych uczniów, którzy mają kłopoty z relacjami i wspiera ich przy okazji udziału w zabawach integracyjnych. Aby budować pozycję w zespole uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, należy eksponować ich mocne strony. Może temu służyć powierzanie im istotnych dla funkcjonowania grupy ról.