



**SZKOLNY BIATHLON
WEDŁUG
POMYSŁU UCZNIÓW**

**TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 9, 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

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:

Szkolny biathlon według pomysłu uczniów (R.W.1, A.U.1,2,7, E.W.3, KK.1,4).

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

Cele

Uczeń:

- wiedza: wyjaśnia związek między sprawnością i aktywnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: planuje szkolny biathlon,
- umiejętności ruchowe: wykonuje wybrane próby wieloboju lekkoatletycznego: bieg, skok i rzut,
- kompetencje społeczne i kluczowe: wykorzystuje technologie cyfrowe w realizacji celów osobistych,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i wytrzymałość.

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:

chorągiewki, wiaderka, piłeczki palantowe, piłki lekarskie, płotki lekkoatletyczne, karta obserwacji – „Jesienny maraton”

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (2 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Przypominają sobie oni konkurencje wchodzące w skład wieloboju lekkoatletycznego, wyjaśniają związek między sprawnością i aktywnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (6 minut)

Wyścig „Pociąg”: nauczyciel dzieli uczniów na cztery drużyny. Grupy ustawione są w czterech rzędach na linii startu, naprzeciw nich znajdują się chorągiewki, które oznaczają półmetek w wyścigu. Na sygnał prowadzącego pierwsi uczniowie z drużyny biegną do półmetków, omijają chorągiewki i wracają. Po przekroczeniu linii startu do pierwszego ucznia dołącza następny, chwytając swego poprzednika za rękę. Obaj biegną

do półmetka i z powrotem. Za linią startu dołącza do biegnącej pary trzeci uczeń itd. Po dołączeniu wszystkich uczniów w kolejnym okrążeniu odłącza się pierwszy itd. Zabawa kończy się, gdy ostatni uczeń po raz ostatni przebiegnie linię startu. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.

Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (5 minut)

Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane za liderem: marsz, trucht, sprint, bieg ze zmianą tempa, skipy, wieloskoki, wykroki.

Realizacja celów lekcji (20 minut)

Sztafeta biathlonowa: uczniowie podzieleni są na 4 pięcioosobowe drużyny. Kapitanowie wspólnie ustalają ostateczny przebieg biathlonu na okrężnej trasie ok. 200 m. Całkowita długość dla sztafety 1000 m – 5 razy po 200 m. Na trasie pojawiają się dwie konkurencje „strzeleckie” (rzut piłeczką tenisową w pozycji leżącej do piłki lekarskiej; rzut piłeczką tenisową w tablicę do koszykówki) oraz bieg z przeszkodami (pokonywanie płotków i przeskok przez „rów” – płaską przeszkodę). Na sygnał startuje czterech pierwszych uczniów. Bieg jest kontynuowany na zasadzie sztafety. Uzyskany czas oraz liczba zdobytych punktów na strzelnicy decyduje o lokacie – za każdy celny rzut na „strzelnicę” odejmuje się 10 sekund od czasu biegu.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4 minuty)

Uczniowie podsumowują informacje na temat wieloboju. Przypominają, w jakich innych dyscyplinach sportu występują konkurencje wielobojowe (zimowe: biathlon, kombinacja norweska, kombinacja alpejska, wieloboje łyżwiarskie; letnie: triathlon, duathlon, wielobój gimnastyczny, pięciobój nowoczesny, dziesięcio- i siedmiobój lekkoatletyczny).

Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (8 minut)

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami przyjętymi w programie ZdK. Następnie podsumowuje realizację „jesiennego maratonu” w trakcie całego cyklu. Zapowiada kolejny: „Samooceńnię sprawności i aktywności dla zdrowia”.

Komentarz metodyczny

Organizacja szkolnego biathlonu jest wymagająca. Należy zaangażować uczniów do wykonania części czynności związanych z organizacją i realizacją przedsięwzięcia. Jest to lekcja podsumowująca „Trening zdrowotny w terenie”. Uczestnicy zajęć w trakcie całego cyklu mieli szansę przebiec co najmniej 120

minut. Uczeń, który uzyskał taki czas, otrzymuje ocenę wysiłku 6. Pozostali uczniowie – w zależności od przebiegniętego dystansu – otrzymują ocenę zgodną z ustalonymi kryteriami. W czasie lekcji nauczyciel indywidualizuje część zadań – regulaminy konkurencji biathlonowych oraz kryteria oceny realizacji „jesiennego maratonu” są dostosowane do uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 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 go ciągłym intensywnym marszem.