



**WZBUDZAMY MOTYWACJĘ
DO PODEJMOWANIA
AKTYWNOŚCI NA POWIETRZU**

**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

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:

Wzbudzamy motywację do podejmowania aktywności na powietrzu.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń jest świadomy znaczenia podejmowania aktywności fizycznej na powietrzu.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje korzyści podejmowania regularnej aktywności fizycznej na powietrzu dla zdrowia.
- **Kształzący:** Uczeń wykazuje umiejętność twórczego rozwiązywania problemów, umiejętność łączenia wiedzy z praktyką.
- **Wychowawczy:** Uczeń: wykazuje chęci do podjęcia aktywności fizycznej na powietrzu.

Metody:

zabawowa, zadaniowa, problemowa, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

„dywanik pomysłów”, „kłębek nici”, podanie piłki z dokończeniem myśli.

Formy pracy:

grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

gumizela, koce, koła hula-hop, piłki.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Przejście na teren ćwiczeń. Uczniowie wraz z nauczycielem udają się na miejsce ćwiczeń na powietrzu (teren leśny, polana, otwarta przestrzeń).
3. „Dywanik pomysłów” – nauczyciel prosi uczniów, by na terenie poszukali przedmiotu, który uznają za skarb.

Część główna:

1. Zabawa „przeprawa przez bagno”. Uczniowie pomagają nauczycielowi rozłożyć koła hula-hop i ustawiają się w wyznaczonym miejscu. Nauczyciel daje hasło – „przeprawa przez bagno”. Uczniowie przemieszczają się dowolnym sposobem po kołach hula-hop na drugą stronę, na której znajdują się koce, i zabierają je, następnie wracają na swoje wyznaczone miejsce.
2. Zabawa „odwróć koc” – uczniowie dobrani losowo przez nauczyciela ćwiczą w małych grupach. Mają za zadanie przejść całą grupą przez koc tak, by cała grupa była na nim i nikt z niego nie spadł.
3. „Gumizela” – uczniowie wchodzi z nauczycielem do taśmy i wykonują zabawy:
 - ćwiczenia rozgrzewki „na wesoło” – uczniowie ustawieni w kole przebiegają wokół według własnej inwencji – krokiem odstawno-dostawnym, wykonują przysiady, podskoki, przeplatankę,
 - „dywanik pomysłów” – uczniowie przedstawiają swoje propozycje ćwiczeń,
 - zabawa „zbieranie skarbów” – uczniowie ustawieni w środkowej części gumizeli poruszają się według własnej inwencji i szukają na całym wyznaczonym terenie skarbów, czyli przedmiotów rozrzuconych przez nauczyciela,
 - gąsienica – uczniowie wchodzi do środka na taśmę, razem przemieszczają się tak, by przejść określony odcinek,
 - zabawa z mocowaniem – uczniowie przemieszczają się w taśmie, nauczyciel ustawił pachołki na bazie kwadratu, uczniowie starają się przemieścić, by dotknąć pachołków, za dotknięcie pachołka zdobywają punkt.
 - zabawa „dotknij podłoża” – uczniowie trzymają taśmę, jeden uczeń w środku, pozostali chwytają za taśmę, przodem do siebie poruszają się, uciekając od goniącego ucznia, który gdy chwyci za taśmę, stara się nią dotknąć do podłoża,
 - zabawa „kto trafi do celu piłką” – uczniowie trzymają taśmę, jeden uczeń trafia do celu, np. w rozłożone koła hula-hop, zdobywa punkt,
 - uczniowie odkładają skarby z terenu na swoje miejsce, zostawiając je w naturalnym terenie.

Trudności mogą mieć uczniowie słabowidzący, niedosłyszający, z niepełnosprawnością ruchową i intelektualną, którzy ćwiczą pod nadzorem nauczyciela, utrzymując z nim kontakt wzrokowy.

Część końcowa:

1. Podania piłki z dokończeniem myśli – uczniowie siadają w kole i podając piłkę, przedstawiają zalety aktywności na powietrzu: *Warto ruszać się na powietrzu... Gumizela to... Na powietrzu najbardziej lubię...*
2. Ćwiczenia oddechowo-relaksujące: skłony, krążenia, wznosy ramion w górę, obejmowanie barków, motylek, skłon, rolowanie pleców.

3. Podsumowanie lekcji: nauczyciel wystawia oceny uczniom, którzy wykonywali zadania.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności zdrowotnej o charakterze integracyjnym spełnia założenia treningu zdrowotnego z edukacją zdrowotną, zgodna z koncepcją personalistyczną. Rozwój umiejętności współpracy w grupie, inspirowania i zachęcania innych do aktywności.