



GRY TERENOWE; BIEG CIĄGŁY 10 MINUT

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 1, cykl „Trening zdrowotny w terenie” – wrzesień (SPÉ)

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:

Gry terenowe; bieg ciągły 10 minut (A.W.1,4, A.U.7, E.W.3, KK.1).

Klasa: II, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21, w tym jeden uczeń o SPE

Cele

Uczeń:

- wiedza: wymienia zalecenia dotyczące AF dla siebie (codziennie co najmniej pół godziny),
- zastosowanie wiedzy w działaniu: z pomocą nauczyciela wykorzystuje smartfona do pomiaru pokonanego dystansu (czas biegu i odległość),
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na wytrzymałość tlenową.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, zabawowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

15 flag, smartfon z możliwością monitorowania aktywności fizycznej, indywidualna karta do rejestracji pokonanego dystansu – „Jesienny maraton”

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (3 minuty)

W czasie, gdy pozostali uczniowie (korzystając ze smartfonów) przypominają sobie rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej, uczeń o SPE z pomocą nauczyciela wyszukuje analogiczne informacje. Nauczyciel wyjaśnia uczniowi sposób wypełniania – po każdej lekcji w cyklu „Trening zdrowotny w terenie” – indywidualnej karty do rejestracji przebytego dystansu, mierzonego czasem „jesienny maraton”.

Rozgrzewka (8 minut)

Trucht; ćwiczenia ogólnorozwojowe w truchcie; skip A prawą nogą, skip C lewą nogą z jednoczesnym krążeniem ramion w przód, zmiana; skip A jednonóż, druga noga wyprostowana, zmiana nogi; wieloskoki; w pozycji stojącej, jednonóż, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej; wypad w przód z równoczesnym odwodem kończyny dolnej w st. biodrowym siłą kończyny górnej; ułożenie przedramienia na podłożu, otwarcie odcinka piersiowego kręgosłupa poprzez wymach boczny kończyny górnej,

powrót do pozycji wyjściowej, zmiana nogi; wypady w przód z dynamicznym skrzętem tułowia, kończyny górne odwiedzone do poziomu, tułów wyprostowany, skręty w odcinku piersiowym.

Realizacja celów lekcji (12 minut)

Gdy wszyscy uczniowie zdecydowali, którą trasę „jesiennego maratonu” wybrali, nauczyciel dołącza ucznia do grupy z prostszą trasą i oferuje w razie potrzeby swoją pomoc. Prowadzący w trakcie biegu kontroluje wykonanie zadania; informuje o tym, ile czasu pozostało do zakończenia zadania oraz wspiera w realizacji zadania, ew. – w razie potrzeby – towarzyszy w biegu. Minimalny czas biegu w czasie lekcji to 10 minut. Uczeń o SPE, podobnie jak pozostali, może wydłużyć czas do 20 minut. Na początku biegu, z pomocą nauczyciela, włącza na smartfonie aplikację z pomiarem czasu, dystansu i ew. intensywności wysiłku. Po biegu uczeń odczytuje informacje i wraz z nauczycielem nanosi je na indywidualną kartę.

Realizacja celów lekcji (15 minut)

Gra terenowa „Zdobycie flagi”: Gra odbywa się w terenie – najlepiej pagórkowatym. Grupa podzielona jest na trzy drużyny. Uczeń o SPE otrzymuje rolę „uzdrowiciela”, który przywraca do gry uczniów, którzy „stracili życie”, czyli zostali złapani i nie mogą kontynuować gry. Przed rozpoczęciem rundy rewanżowej, nauczyciel – w zależności od przebiegu pierwszej rundy i po konsultacji z uczniem – może zdecydować o dołączeniu go do jednej z drużyn.

Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (2 minuty)

W zależności od przebiegu gry, uczeń omawia jej przebieg jako członek jednego z zespołów lub, gdy pełnił rolę „uzdrowiciela”, jako asystent nauczyciela.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (3 minuty)

Wszyscy podsumowują informacje na temat rekomendacji WHO dotyczących aktywności fizycznej dla osób w różnym wieku, po czym uczeń z SPE (z pomocą nauczyciela) ustala, jaką część dziennej AF wypełnił w czasie lekcji.

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

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć, informując, że za nimi pierwszy odcinek maratonu; podczas całego cyklu mogą przebiec co najmniej 120 minut. Następnie wyróżnia wszystkich aktywnych i ocenia ich wysiłek zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w programie ZdK, dostosowując kryteria oceny do ucznia ze SPE. Zapowiada kontynuację „jesiennego maratonu” na kolejnej lekcji.

Komentarz metodyczny

W czasie lekcji nauczyciel indywidualizuje część zadań oraz stwarza okazję, aby uczeń miał poczucie przynależności do grupy. Indywidualizacja polega na dostosowaniu sposobu realizacji „jesiennego maratonu” do specyficznych możliwości poznawczych ucznia, w tym pomocy w wyborze trasy biegu, obsłudze smartfona i odczytaniu wyniku (czas biegu i pokonanego dystansu). Nauczyciel przygotowuje dla ucznia indywidualną kartę rejestracji pokonanego dystansu mierzonego czasem, z której będzie korzystał w trakcie całego cyklu. Włączeniu ucznia do aktywności grupowej podczas tej lekcji umożliwia organizacja gry terenowej. Uczeń w niej uczestniczy, w zależności od sytuacji, jako członek jednego z zespołów lub jako asystent nauczyciela.