

SCENARIUSZ LEKCJI

1. **Poziom edukacyjny:** szkoła podstawowa - kl. VI, gimnazjum, szkoła ponadgimnazjalna
2. **Czas:** 45 min
3. **Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna
4. **Liczba ćwiczących:** 20
5. **Przybory i materiały:** piłki lekarskie, ławeczki gimnastyczne, lina, materace gr.20cm, piłki do p.ręcznej, piłki fit/rehabilitacyjne, kreda
6. **Cel główny:** Rozwijanie wiedzy z zakresu edukacji polonistycznej, ukazanie uniwersalizmu wybranych wyrażen językowych, wzbogacanie zasobu słownictwa uczniów
7. **Cele szczegółowe:**
 - Wiedza: rozumie znaczenie wybranych związków frazeologicznych
 - Umiejętności: Uczeń potrafi wyjaśnić znaczenie przykładowych związków frazeologicznych za pomocą różnych form aktywności ruchowej, uczeń potrafi w sposób kreatywny zaprezentować wysoki poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych
8. **Metody prowadzenia zajęć:** obwód stacyjny, praca w grupach
9. **Przebieg zajęć:**

Część wstępna:		
Nazwa i opis ćwiczeń	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne
<ol style="list-style-type: none"> 1. Czynności organizacyjne – zbiórka, spr. obecności i przygotowania uczniów do zajęć 2. Podanie tematu i celów lekcji. Poinformowanie uczniów o konsultacji z nauczycielem j. polskiego dotyczącej tematyki lekcji. Pytamy uczniów o rozumienie terminu - związek frazeologiczny, prosimy o podanie kilku przykładów i wyjaśnienie ich znaczenia. 3. Jako rozgrzewkę i formę aktywnego wprowadzenia do realizacji tematu zajęć proponujemy zabawę „Być czymś cieniem”. Każdy z 4 uczniów w zespole prezentuje zestaw następujących po sobie ćwiczeń kształtujących. Jeden uczeń lub uczennica ma za zadanie zaprezentować ćw. ramion, drugi uczeń ćw. nóg, trzeci w siadzie, leżeniu itd. Demonstratorzy ćwiczeń nie wymieniają ich nazw, kolejności i liczby powtórzeń. Zadaniem partnerów z zespołu jest jak najdokładniejsze naśladowanie ruchów. 		<p>Lekcję należy zrealizować w możliwie najkrótszym czasie po języku polskim jako formę utrwalenia i rozwinięcia wiedzy polonistycznej w sposób charakterystyczny dla specyfiki wychowania fizycznego. Od nauczyciela j. polskiego otrzymujemy przykładowe związki frazeologiczne, których znaczenie uczniowie poznawali</p> <p>Grupę dzielimy na 4 – osobowe zespoły. Zabawa znana jest pod nazwą „Cień” lub „Lustro”. Dla naszych potrzeb nazywamy ją „Być czymś cieniem” - wtedy jest związkiem frazeologicznym.</p>
Część główna:		

<p>Nauczyciel informuje uczniów, że ich zadaniem jest odgadnięcie nazw związków frazeologicznych, których znaczenie obrazują wykonywane na stacjach ćwiczenia. Po każdym ćwiczeniu proponowaną nazwę jedna wpisuje na kartce. Oczywiście członkowie zespołów mogą się konsultować.</p> <p>Następnie nauczyciel demonstruje sposób wykonania ćwiczeń na każdej stacji obwodu. Podaje kolejność i czas ich trwania.</p> <p>Demonstruje rodzaje sygnałów akustycznych, które będą znakiem do rozpoczęcia ćwiczeń, zakończenia, wpisania nazwy na kartce i przejścia na kolejną stację. Stacja nr 1 „ Kłody rzucone pod nogi”. Na podłodze rozłożony jest różnego sprzęt sportowy. Zadaniem uczniów jest pokonywanie go dowolnym sposobem np. przeskokami, slalomem itp.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stacja nr 1 „ Kłody rzucone pod nogi”. Na podłodze rozłożony jest różnego sprzęt sportowy. Zadaniem uczniów jest pokonywanie go dowolnym sposobem np. przeskokami, slalomem itp. 2. Stacja nr 2. „ Studnia bez dna”. Ćwiczenie polega na tym, że jeden z uczniów wchodzi do przyboru kształtem przypominającego cembrowinę. Trzej pozostali podnoszą sprzęt do góry, w tym czasie uczeń będący w środku robi przysiad i wychodzi dołem. Następnie co „studni „ wchodzi kolejny itd. 3. Stacja nr 3. „Strzał w dziesiątkę”. O ścianę oparty jest materac na którym kredą narysowany jest okrąg z wpisaną w środek liczbą 10. Uczniowie stoją w rzędzie i kolejno wykonują rzut karny w piłce ręcznej. Zadaniem jest oddanie celnego rzutu. 4. Stacja nr 4. „Miękkie lądowanie”. Przy drabinkach układamy materace. Zadaniem uczniów jest wejście na drabinkę, a następnie kontrolowany upadek w tył na materac. Uczniowie ćwiczą kolejno. 5. Stacja nr 5. „Szyfowa praca”. Na drabince mocujemy skośnie 2 ławeczki tak , aby łączyły się ze sobą. Zadaniem uczniów jest wtaczanie piłek lekarskich na ławeczki. Jeśli piłka pozostanie na ławce, kolejny uczeń bierze następną i stara się ją wtoczyć. Gdy piłka toczona przez osobę poprzednią spadnie , należy 	<p>Większość poszczególnych stacji obwodu ćwiczebnego najlepiej przygotować przed lekcją, ponieważ może to zająć dużo czasu. Zostawiamy miejsce na środku sali umożliwiające przeprowadzenie rozgrzewki. Po rozgrzewce ustawiamy pozostałe stanowiska do ćwiczeń.</p> <p>Uczniowie ćwiczą kolejno. Kiedy jeden skończy, biegnie na koniec kolejki, w tym czasie zaczyna drugi itd. Zastosowany sprzęt może być dowolny. My wykorzystaliśmy kolorowe elementy wyposażenia sali zabaw / film – kłody rzucone pod nogi/</p> <p>Ćwiczenie ilustruje film „ Studnia bez dna”</p> <p>Można to wykonać w wariacie z wykonaniem karnego w piłce nożnej</p> <p>Przy tym ćwiczeniu należy zwrócić uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.</p> <p>Kiedy walkę prowadzi dwóch zawodników, dwaj inni wcielają się w role sędziów i pilnują, żeby nie wprowadzać do zmagania zasady, że</p>
---	---

<p>podjąć próbę jej wtoczenia itd.</p> <p>6. Stacja nr 6. „Brać się za bary”. Dwoch uczniów toczy walkę „ Piłko – sumo”. Miejscem zmagania jest jedno z kół – elementu boiska do koszykówki. Obejmują oni jednocześnie dużą piłkę rehabilitacyjną i napierając na nią starają się wypchnąć przeciwnika poza pole walki.</p> <p>7. Stacja nr 7. „Dwa bieguny”. Na jednym z kół – elementów boiska do koszykówki ustawiają się dwie osoby w taki sposób, ż być jak najdalej od siebie. Na sygnał , poruszając się krokiem odstawno – dostawnym po obwodzie koła starają się wzajemnie dogonić.</p> <p>8. Uczniowie sprzątają sprzęt sportowy wykorzystany podczas ćwiczeń.</p> <p>9. Siadają na podłodze w 4 – osobowych zespołach i czytają swoje propozycje nazw związków frazeologicznych.</p> <p>10. Nauczyciel dzieli uczniów na 4 – osobowe zespoły w innych składach personalnych. Każdy zespół w drodze losowania otrzymuje kartkę z nazwą innego związku frazeologicznego. Zadaniem jest zobrazowanie znaczenia wyrażenia zapisanego na kartce. Zadanie trzeba przygotować w czasie 5 minut.</p> <p>11. Zadanie dla zespołu 1. „Spotkanie na szczycie”. Można wykorzystać różny sprzęt sportowy, ułożyć niego piramidę i na to wejść. Jeśli spotkanie, to na górze powinno być kilka osób, a inne mogą asekurować.</p> <p>12. Zadanie dla zespołu 2. „Szukanie dziury w całym” . Zespół ma do dyspozycji chustę animacyjną, piłkę, pompkę i piłkę bez powietrza.</p> <p>13. Zadanie dla zespołu 3. „ Być dla kogoś ciężarem” - Różne formy wzajemnego przenoszenia</p> <p>14. Zadanie dla zespołu 4. „Ciągnąć z swoją stroną” – Propozycja może być np. przeciąganie liny</p> <p>15. Zadanie dla zespołu 5. „Wrócić z tarczą” , „ Wrócić na tarczy”</p> <p>16. Po upływie 5 minut poszczególne zespoły demonstruje efekty wspólnej pracy.</p>	<p>„wszystkie chwytów dozwolone”. Później następuje zmiana.</p> <p>Ćwiczenie jest dosyć intensywne i można robić częste zmiany goniących się „biegunów”.</p> <p>Można zrobić to w formie konkursu i nagradzać</p> <p>Nauczyciel może ukierunkować poczynania uczniów poprzez przydzielenie zespołom określonych sektorów z przygotowanym sprzętem. Przy zadaniu dla Zespołu 1 miejsce wykonania zadania usytuować np. przy drabinkach</p> <p>Ze szczytu można spaść, za przygotowanie „miękkiego lądowania” np. w postaci materaca możemy wyżej ocenić uczniów.</p> <p>Można zademonstrować zabawę z piłką jak na filmiku „ Szukanie dziury w całym”.</p> <p>Inna propozycją jest szukanie otworu w piłkę bez powietrza i jej napompowanie</p> <p>Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa.</p> <p>Z zadania „Trafić w 10” można wykorzystać materac dorysowując resztę tarczy kredą . „Wracać na tarczy” można np. niosąc kolegę na materacu - tarczy.</p> <p>Każdą prezentację nagradzamy brawami.</p>
--	--

Część końcowa:		
<p>Nazwa i opis ćwiczeń</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczniowie siadają w kole i opowiadają swoje wrażenia dotycząc tego rodzaju lekcji wf. Staramy się zachęcać ich do wyrażania do pozytywnych i negatywnych odczuć, żeby powiedzieli co było ich mocną stroną, a co „Piętą Achillesową” 2. Dla wyciszenia proponujemy zabawę „Minutka”, która polega na liczeniu w pozycji leżącej z zamkniętymi oczami do 60 i wstaniu po upływie liczenia. 	<p>Czas 5 minut</p>	<p>Uwagi organizacyjno - metodyczne</p>

10. **Podsumowanie/uwagi ogólne:**

11. **Autor/Autorka:** Robert Jaszczuk