



## **SCENARIUSZ LEKCJI**

### **„Przewrót na WF-ie” z elementami wychowania komunikacyjnego**

- 1. Poziom edukacyjny:** IV-VI
- 2. Czas:** 45 min
- 3. Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna, boisko, korytarz
- 4. Liczba ćwiczących:** 25 (cała klasa)
- 5. Przybory i materiały:** plansze znaków drogowych (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego), tekturowe krążki po jednym w kolorach: czerwony, żółty, zielony, dysk koordynacyjny (lub inne podwyższenie np. niski podest lub krawężnik w przypadku lekcji na dworze), piłka lekarska (lub np. butelka z wodą), dwie ławeczki przy drabinkach (lub ławeczki nie oparte o drabinki), pachołki do oznaczenia stref ćwiczeń.
- 6. Cel główny:**

Rozwijanie koordynacji ruchowej oraz orientacji w schemacie ciała i przestrzeni; Doskonalenie i poznawanie nowych możliwości ruchowych; Angażowanie do świadomego i aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej; Utrwalenie zasad uczestnictwa w ruchu drogowym oraz znaczenia wybranych znaków drogowych.
- 7. Cele szczegółowe:**
  - Wiedza:







Uczeń wie:

    - zna swoje możliwości przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń,
    - rozumie polecenia nauczyciela,
    - rozumie wpływ ćwiczeń na prawidłową postawę ciała i skoordynowane poruszanie się,
    - zna znaczenia poszczególnych znaków drogowych.
  - Umiejętności:

Uczeń potrafi:

    - wykonać ćwiczenia poprawnie i w odpowiednim tempie,
    - utrzymywać prawidłową postawę,
    - zinterpretować znaczenia znaków drogowych.
- 8. Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa, pogadanka, „burza mózgów”.
- 9. Przebieg zajęć:**

<b>Część wstępna:</b>		
Nazwa i opis ćwiczeń	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne
<p><b>Zadanie organizacyjno-wychowawcze</b> Zorganizowanie grupy, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, przedstawienie zadań lekcji i zachęcenie uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.</p>	3'	Uczniowie ustawieni po obwodzie koła wraz z Nauczycielem.
<p><b>Zabawa ożywiająca „Ludzkie memory” i kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.</b></p> <p><u>LUDZKIE MEMORY</u> - Jedna osoba, jako "Poszukiwacz" - odwraca się, aby nie widzieć innych uczniów. Pozostali uczestnicy dobierają się w pary i ustalają, jaką figurę, pozę będą przedstawiać. Następnie ustawiają się w "rozsypance" na całej sali przyjmując prawidłową, wyprostowaną postawę. "Poszukiwacz" podchodzi kolejno do wybranych "Postaci" i dotyka ich ramienia. "Postać" na chwilę prezentuje swoją "figurę" i powraca do pozycji wyprostowanej. "Poszukiwacz" stara się znaleźć "parę figur", która po prawidłowym wskazaniu - siada w pozycji "skrzyżnej". "Poszukiwacz" ma zadanie odnalezienie wszystkich par.</p> <p><u>SPEED MEMORY</u> - Dwie osoby, jako "Poszukiwacze" - odwracają się, aby nie widzieć innych uczniów. Pozostali uczestnicy dobierają się w pary i ustalają, jaką figurę, pozę będą przedstawiać. Następnie ustawiają się w "rozsypance" na całej sali przyjmując prawidłową, wyprostowaną postawę. "Poszukiwacze" podchodzą kolejno do wybranych "Postaci" i dotykają ich ramienia. "Postacie" na chwilę prezentują swoją "figurę" i powracają do pozycji wyprostowanej. "Pary figur", po prawidłowym wskazaniu - siadają w pozycji "skrzyżnej" w wyznaczonych wcześniej miejscach dla poszczególnych "Poszukiwaczy". "Poszukiwacze" mają zadanie odnaleźć jak najwięcej "par figur".</p>	4'	<p>Grupa - nieparzysta liczba uczestników. Tempo gry umiarkowane.</p> <p>Grupa - parzysta liczba uczestników. Tempo gry dynamiczne.</p>
<p><b>Wprowadzenie i przygotowanie do ćwiczeń..</b></p> <p>Uczniowie metodą burzy mózgów odpowiadają na pytanie: W jakim celu ustawiane są znaki drogowe? Uczniowie podają nazwy grup znaków pionowych oraz określają cechy wspólne (kolor, kształt). Uczniowie określają znaczenie znaków.</p>	3'	W wydzielonych strefach, które podporządkowane są grupie znaków: nakazu, ostrzegawczych i zakazu, znajdują się plansze znaków.

Część główna:		
Nazwa i opis ćwiczeń	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne
<p><b>Ćwiczymy i zapamiętujemy – zadania ruchowe i interpretacja znaków.</b>            Uczniowie określają znaczenie znaku wskazanego przez Nauczyciela, a następnie wspólnie wykonują zaprezentowane zadanie ruchowe.</p> <p><b>Ćwiczę i pamiętam.</b>            Utrwalanie znaczenia znaków i samodzielne wykonywanie zadań ruchowych.</p> <p><b>Zadania ruchowe przypisane znakom nakazu:</b></p> <p style="text-align: center;"></p> <p><u>Znaczenie:</u> nakaz jazdy w lewo za znakiem.  <u>Zadanie ruchowe:</u> skłon boczny w lewo z PR nad głową. LR oparta na biodrze.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p><u>Znaczenie:</u> nakaz jazdy w prawo za znakiem.  <u>Zadanie ruchowe:</u> skłon boczny w prawo z LR nad głową. PR oparta na biodrze.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p><u>Znaczenie:</u> nakaz jazdy w lewo przed znakiem.  <u>Zadanie ruchowe:</u> Boczne wychylenie ciała w lewo z RR w bok, równoległe do podłoża.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p><u>Znaczenie:</u> nakaz jazdy w prawo przed znakiem.  <u>Zadanie ruchowe:</u> Boczne wychylenie ciała w prawo z RR w bok, równoległe do podłoża.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p><u>Znaczenie:</u> nakaz jazdy prosto.  <u>Zadanie ruchowe:</u> Skip A w przód.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>9'</p> <p>7'</p>	<p>Nauczyciel demonstruje zadania ruchowe przypisane poszczególnym znakom.</p> <p>Uczniowie podzieleni na trzy grupy ćwiczebne.            Każdy z Uczniów wybiera jeden ze znaków w danej strefie a następnie wykonuje ćwiczenie ruchowe na sygnał Nauczyciela przez 1 minutę.            Po upływie czasu, zasygnalizowanym przez Nauczyciela – Uczniowie zamieniają się miejscami i realizują ruchowo kolejne zadania.</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p>

Znaczenie: ruch okrężny.

Zadanie ruchowe: Krążenia RR naprzemiennie w przód a następnie w tył.



Znaczenie: droga dla rowerów.

Zadanie ruchowe: Leżenie tyłem. NN wykonują „rowerek”, RR uniesione przed sobą (imitując „trzymanie kierownicy”).

**Zadania ruchowe przypisane znakom ostrzegawczym:** 7'



Znaczenie: uwaga: przejście dla pieszych.

Zadanie ruchowe: Skręt głowy w lewo, prawo i lewo a następnie energiczny marsz w miejscu (10 kroków).



Znaczenie: niebezpieczny zakręt w prawo.

Zadanie ruchowe: Skręt tułowia w prawo. RR wsparte na biodrach.



Znaczenie: niebezpieczny zakręt w lewo.

Zadanie ruchowe: Skręt tułowia w lewo. RR wsparte na biodrach.



Znaczenie: próg zwalniający.

Zadanie ruchowe: Wejście na dysk koordynacyjny, ugięcie kolan, wyprost i zejście .



Znaczenie: skrzyżowanie równorzędne.

Zadanie ruchowe: Podskoki „pajacyk” - RR w górę – NN w rozkroku, RR w dół – NN złączone.



Znaczenie: niebezpieczny zjazd.

Zadanie ruchowe: Leżenie tyłem na ławeczce i RR za głowę przytrzymywanie się. Unoszenie oraz przyciąganie złączonych i zgiętych w kolanach NN do siebie.



Pomoce: plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)

Pomoce: plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)

Pomoce: plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)

Pomoce: plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)

Pomoce: plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)

Pomoce: plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego). Dysk koordynacyjny (lub inne podwyższenie np. niski podest lub krawężnik w przypadku lekcji na dworze)

Pomoce: plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)

Pomoce: plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego). Ławeczka oparta pod kątem o drabinki (lub ławeczka ustawiona poziomo)

<p><u>Znaczenie:</u> niebezpieczny podjazd. <u>Zadanie ruchowe:</u> Leżenie przodem na ławeczce i podciąganie się do góry a następnie w dół.</p> <p><b>Zadania ruchowe przypisane znakom zakazu:</b></p> <div style="text-align: center;"></div> <p><u>Znaczenie:</u> zakaz ruchu w obu kierunkach. <u>Zadanie ruchowe:</u> Utrzymywanie w RR piłki lekarskiej przed sobą.</p> <div style="text-align: center;"></div> <p><u>Znaczenie:</u> zakaz wjazdu. <u>Zadanie ruchowe:</u> Skip A w tył</p> <div style="text-align: center;"></div> <p><u>Znaczenie:</u> zakaz skrętu w lewo. <u>Zadanie ruchowe:</u> boczne wychylenie ciała w prawo z LR nad głową. PR oparta na biodrze.</p> <div style="text-align: center;"></div> <p><u>Znaczenie:</u> zakaz skrętu w prawo. <u>Zadanie ruchowe:</u> boczne wychylenie ciała w lewo z PR nad głową. LPR oparta na biodrze.</p> <div style="text-align: center;"></div> <p><u>Znaczenie:</u> zakaz zatrzymywania się. <u>Zadanie ruchowe:</u> Trucht w miejscu.</p> <div style="text-align: center;"></div> <p><u>Znaczenie:</u> zakaz wyprzedzania. <u>Zadanie ruchowe:</u> Uczniowie ustawiają się jeden za drugim. RR oparte na ramionach Ucznia stojącego przed sobą. Uczeń stojący, jako pierwszy – prowadzi korowód maszerując w różnych kierunkach.</p> <div style="text-align: center;"></div> <p><u>Znaczenie:</u> stop. <u>Zadanie ruchowe:</u> Utrzymanie prawidłowej postawy wyprostowanej.</p>	7'	<p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego). Ławeczka oparta pod kątem o drabinki (lub ławeczka ustawiona poziomo)</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego). Piłka lekarska (lub np. butelka z wodą).</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p> <p><u>Pomoce:</u> plansza znaku drogowego (na odwrocie opis znaczenia znaku i propozycja ćwiczenia ruchowego)</p>
<b>Część końcowa:</b>		

Nazwa i opis ćwiczeń	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne
<p><b>Zabawa ruchowa: „sygnalizacja świetlna”:</b>            Uczniowie poruszają się swobodnie w różnych kierunkach i w różnym tempie. Nauczyciel unosi w górę krążek w wybranym kolorze:            czerwony – Uczniowie zatrzymują się w bezruchu w pozycji na „bacność” na wprost Nauczyciela;            żółty – Uczniowie stoją w pozycji „spocznij”;            zielony – Uczniowie energicznie maszerują we wskazanym przez Nauczyciela kierunku.</p>	3'	Zwrócenie uwagi Uczniów na uważne obserwowanie „sygnalizacji świetlnej”, którą prezentuje Nauczyciel.
<p><b>Podsumowanie lekcji, ocena aktywności uczniów, nagrodzenie uczniów za pracę na lekcji, zachęcenie do samodzielnej analizy wybranych znaków i dopasowanie do nich ćwiczeń ruchowych, poinformowanie o temacie kolejnej lekcji, pożegnanie.</b></p>	2'	

#### 10. Podsumowanie/uwagi ogólne:

Hasło III edycji Programu „WF z Klasą” pt. „Przewrót na WF-ie” stało się impulsem do poszukiwania różnorodnych form aktywności na lekcjach WF-u, zaciekawiania Uczniów nowymi zadaniami i przede wszystkim zachęcania do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Inspiracją do zadań ruchowych wykorzystanych w scenariuszu są wybrane, ważne znaki drogowe i zasady ruchu drogowego.

Zobrazowanie ruchem znaczenia poszczególnych znaków, stwarza okazję do utrwalania cennych wiadomości, aktywności ruchowej oraz kreatywnej, wspólnej zabawy. Potwierdzeniem zaangażowania Uczniów jest chęć wykorzystania kolejnych znaków drogowych z propozycjami nowych ćwiczeń i zadań.

Dlaczego warto zastosować elementy wychowania komunikacyjnego na lekcji WF-u? Wykorzystanie znaków drogowych na zajęciach ruchowych nie tylko umożliwi utrwalanie cennych wiadomości, które zwiększają bezpieczeństwo młodych uczestników ruchu drogowego, ale również stwarza okazję do aktywnego i kreatywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Jest to również pretekst do zaciekawiania Uczniów nową formą ćwiczeń, które mogą przy okazji stanowić element przygotowań np. do egzaminu na kartę rowerową. Uczniowie uświadamiają sobie, jak ważne jest poznanie znaków drogowych, ich właściwa interpretacja i przestrzeganie zasad obowiązujących uczestników ruchu drogowego.

W ramach korelacji między-przedmiotowej, wszystkie plansze zostały wykonane przez chętnych Uczniów podczas zajęć technicznych w oddziałach IV-VI.

Uwaga: Scenariusz ten można wykorzystać również na poziomie oddziałów I-III z uproszczoną, mniejszą ilością znaków drogowych.

Wszystkie ćwiczenia i zabawy ruchowe ujęte w scenariuszu, zostały opracowane samodzielnie.

#### 11. Autor/Autorka:

mgr Beata Sobczak-Kuca