

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość –
II etap edukacyjny –
wychowanie fizyczne

Województwo śląskie –
Regionalny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli “WOM”
w Bielsku-Białej

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Materiał opracowany w ramach grantu przez Regionalny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
“WOM” w Bielsku-Białej – Barbara Skowron.

SCENARIUSZ 1

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: klasy IV szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ nauczyciela wychowania fizycznego

TEMAT: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE (PODSTAWA PROGRAMOWA):

- Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE (PODSTAWA PROGRAMOWA):

Uczeń:

- opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

METODY PRACY:

- techniki multimedialne,
- metoda ścisła – pokaz,
- metoda naśladowcza,
- metoda zabawowa,
- metoda zadaniowa.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- platforma MS Teams,
- koło fortuny na Wordwallu: <https://wordwall.net/pl/resource/24925124> [dostęp: 29.12.2021],
<https://wordwall.net/pl/resource/25113678> [dostęp: 29.12.2021],
- krzyżówka <https://moje.zpe.gov.pl/dolacz/19813700> [dostęp: 29.12.2021],
- piłka (np. do siatkówki lub gumowa),
- mata gimnastyczna (opcjonalnie).

PRZEWIDYWANY CZAS: 45 minut (ok. 10 minut pracy własnej ucznia)

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1. Przywitanie się. Sprawdzenie obecności oraz gotowości do zajęć (nauczyciel sprawdza, czy uczniowie mają strój sportowy – dzieci prezentują się do kamery lub piszą na czacie).

Uczniowie mówią swoje imię i przyjmują wybraną przez siebie pozycję wyjściową do ćwiczeń (np. siad prosty, klęk podparty itp.) (ok. 4 minut)

Część 2. Nauczyciel podaje temat zajęć. Zachęca do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

Przypomina o zasadach bezpieczeństwa w trakcie wykonywania ćwiczeń. (ok. 1 minuty)

Część 3. Nauczyciel prowadzi pierwszą część rozgrzewki:

- bieg w miejscu, w różnym tempie;
- skip A w miejscu 20 razy;
- skip C w miejscu 20 razy;
- skłony głowy w przód 6 razy;
- skłony głowy w prawo, w lewo 6 razy;
- w pozycji stojąc krążenia RR naprzemienne w przód, następnie w tył. (ok. 4 minut).

Część 4. Druga część rozgrzewki jest prowadzona z wykorzystaniem aplikacji Wordwall: koło fortuny z różnymi ćwiczeniami (ok. 5 minut): <https://wordwall.net/pl/resource/24925124> [dostęp: 29.12.2021] (**załącznik 1**).



Źródło: opracowanie własne

Część 5. Zabawa „Sygnały”. Uczestnicy zabawy biegają w miejscu lub, jeśli warunki na to pozwalają, na określonej powierzchni (np. pokój). Na jedno klaśnięcie prowadzącego zatrzymują się i robią tzw. „koci grzbiet”, na dwa klaśnięcia – siad skrzyżny z RR na kolanach, na trzy klaśnięcia – podpór przodem itp. (ok. 5 minut).

Część 6. Właściwa część lekcji z wykorzystaniem piłki, ćwiczenia w różnych pozycjach wyjściowych. Nauczyciel objaśnia i pokazuje każde ćwiczenie (ok. 8 minut).

Ćwiczenie 1.

W pozycji stojącej krążenia piłką wokół tułowia (10 powtórzeń w każdą stronę) – **załącznik 2.**



Źródło: opracowanie własne

Ćwiczenie 2.

W skłonie krążenia piłką wokół kolan (10 powtórzeń w każdą stronę) – **załącznik 3.**



Źródło: opracowanie własne

Ćwiczenie 3.

W siadzie prostym, przenoszenie wyprostowanych i złączonych NN nad piłką (10 powtórzeń) –
załącznik 4.



Źródło: opracowanie własne

Ćwiczenie 4.

W leżeniu tyłem, unoszenie bioder z równoczesnym przetaczaniem piłki pod biodrami (10 powtórzeń) – **załącznik 5**.



Źródło: opracowanie własne

Ćwiczenie 5.

W siadzie ugiętym, skręty tułowia z odłożeniem piłki za sobą (10 powtórzeń) – **załącznik 6**.



Źródło: opracowanie własne

Ćwiczenie 6.

W leżeniu tyłem, piłka między stopami, przejście do leżenia przewrotnego, powrót do pozycji wyjściowej (8 powtórzeń) – **załącznik 7.**



Źródło: opracowanie własne

Ćwiczenie 7.

Marsz w podporze tyłem z utrzymaniem piłki na brzuchu 4 kroki w przód, 4 kroki w tył (4 powtórzenia) – **załącznik 8.**



Źródło: opracowanie własne

Ćwiczenie 8.

Marsz w podporze tyłem z utrzymaniem piłki między kolanami 4 kroki w przód, 4 kroki w tył (4 powtórzenia) – **Załącznik 9**.



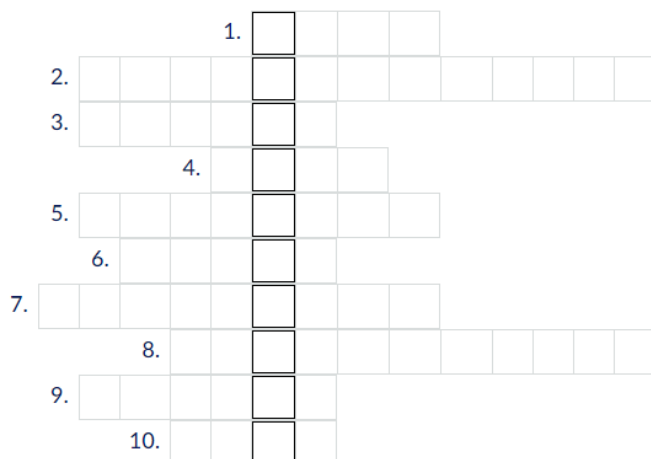
Źródło: opracowanie własne

Część 7. Chętni uczniowie pokazują wymyślone przez siebie ćwiczenie (ok. 4 min).

Część 8. W ramach podsumowania uczniowie rozwiązują krzyżówkę na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej (ok. 7 minut) – nauczyciel udostępni link na czacie:

<https://moje.zpe.gov.pl/dolacz/19813700> [dostęp: 29.12.2021] (**załącznik 10**).

Krzyżówka



1. Boisko do gry w tenisa.
2. "Królowa sportu".
3. Bardzo znany skoczek z Wisły - Adam...
4. Oszczepem lub dyskiem.
5. Rozgrywane co 4 lata.
6. Nożna lub ręczna.
7. Jedna z gier zespołowych.
8. Kapitan naszej reprezentacji - Robert...
9. Czerwona lub żółta.
10. Słynny klub piłkarski z Madrytu.



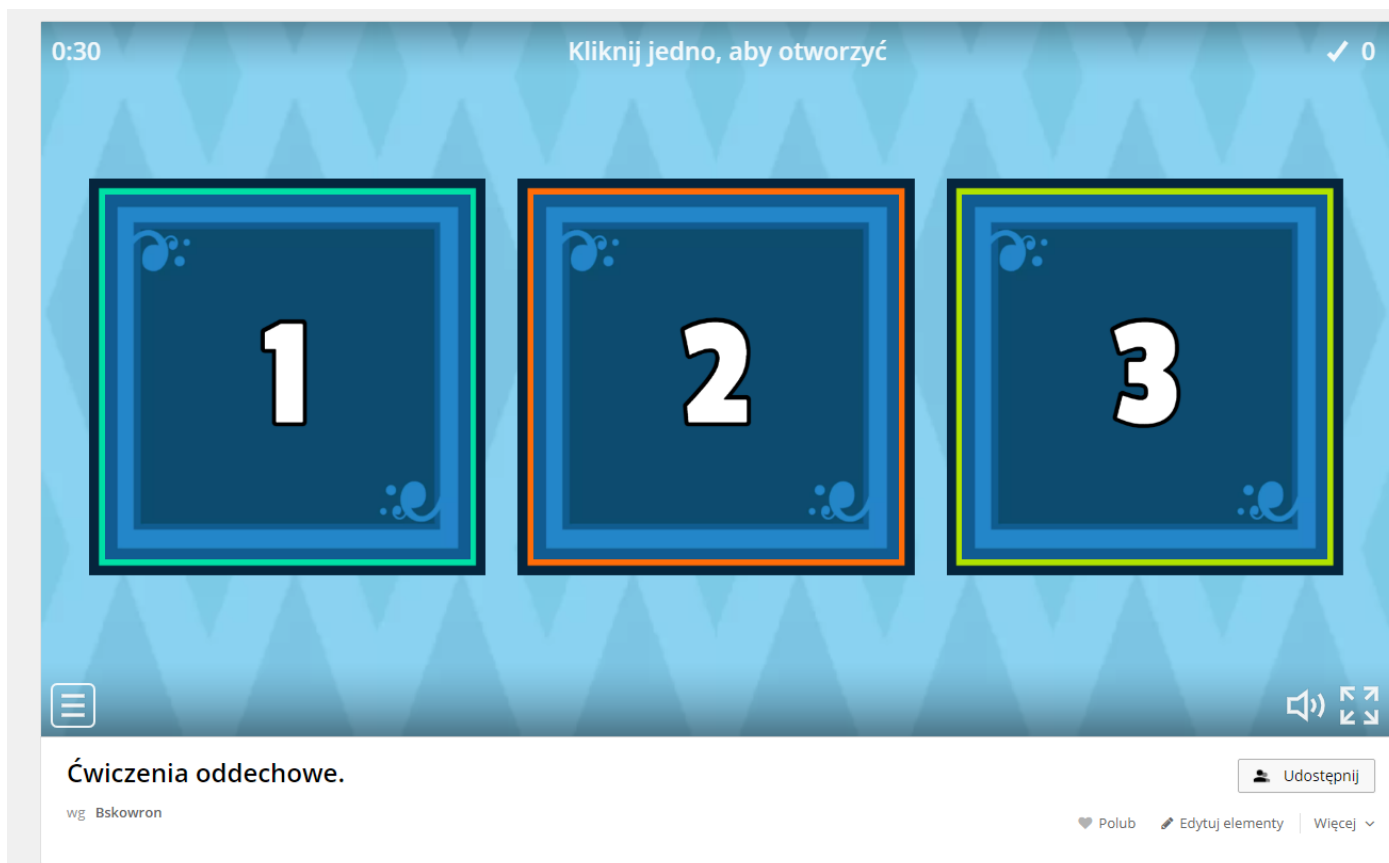
Sprawdź

Pokaż odpowiedź

Źródło: opracowanie własne

Część 9. Uczniowie wykonują ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem aplikacji Wordwall – ćwiczenie odkryj karty (ok. 2 minuty) – nauczyciel udostępni link:

<https://wordwall.net/pl/resource/25113678> [dostęp: 29.12.2021] (**załącznik 11**).



Źródło: opracowanie własne

Część 10. Zadanie zadania domowego – nagranie filmiku z aktywności fizycznej w czasie wolnym i przesłanie go nauczycielowi. Nauczyciel nawiązuje do miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej (ok. 3 minuty).

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Podsumowanie zajęć, pochwała uczniów. Dokonanie samooceny poprzez wklejenie wybranej emotikonki wyrażającej nastrój ucznia i stopień zadowolenia z lekcji (ok. 2 minut).

ZAŁĄCZNIKI:

Załącznik 1. Ćwiczenie – rozgrzewka: <https://wordwall.net/pl/resource/24925124> [dostęp: 29.12.2021]

0:20

Przeciągnij, aby zakręcić kołem



Zakręć



Rozgrzewka cd.

wg Bskowron

Udostępnij

Polub Edytuj elementy Więcej

Źródło: opracowanie własne

Załącznik 2. Ćwiczenie 1.



Źródło: opracowanie własne

Załącznik 3. Ćwiczenie 2.



Źródło: opracowanie własne

Załącznik 4. Ćwiczenie 3.



Źródło: opracowanie własne

Załącznik 5. Ćwiczenie 4.



Źródło: opracowanie własne

Załącznik 6. Ćwiczenie 5.



Źródło: opracowanie własne

Załącznik 7. Ćwiczenie 6.



Źródło: opracowanie własne

Załącznik 8. Ćwiczenie 7.



Źródło: opracowanie własne

Załącznik 9. Ćwiczenie 8.




Źródło: opracowanie własne

Załącznik 10. Krzyżówka <https://moje.zpe.gov.pl/dolacz/19813700> [dostęp: 29.12.2021]

Krzyżówka

A crossword puzzle grid with 10 numbered clues. The grid is composed of white squares for letters and grey squares for empty space. The clues are:

1. Boisko do gry w tenisa.
2. "Królowa sportu".
3. Bardzo znany skoczek z Wisty - Adam...
4. Oszczepem lub dyskiem.
5. Rozgrywane co 4 lata.
6. Nożna lub ręczna.
7. Jedna z gier zespołowych.
8. Kapitan naszej reprezentacji - Robert...
9. Czerwona lub żółta.
10. Słynny klub piłkarski z Madrytu.


Pokaż odpowiedź

Źródło: opracowanie własne

Załącznik 11. Ćwiczenia oddechowe: <https://wordwall.net/pl/resource/25113678> [dostęp: 29.12.2021]

0:30

Kliknij jedno, aby otworzyć

✓ 0



Ćwiczenia oddechowe.

wg Bskowron

Udostępnij

Polub Edytuj elementy Więcej

Źródło: opracowanie własne