

Scenariusz zajęć nr 9

Temat: Do biegu gotowi? Start! – jak zmierzyć długość?

Zajęcia powinny być przeprowadzone poza klasą np. na boisku szkolnym. Dzień przed zajęciami nauczyciel prosi uczniów o przyniesienie stroju gimnastycznego, butów do biegania i ciepłej bluzy. Przypomina o zasadach higieny obowiązujących podczas zajęć wychowania fizycznego.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- wymienia zasady higieny obowiązujące podczas zajęć ruchowych,
- wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć wychowania fizycznego,
- mierzy, przy pomocy dwóch przyrządów mierniczych (centymetr krawiecki, taśma miernicza), wyznaczony dystans, który musi pokonać,
- liczy setkami od danej liczby w zakresie 1000,
- liczy w tył od danej liczby w zakresie 100,
- przedstawia różne pomysły na zmierzenie wyznaczonego odcinka, bez użycia przyrządów mierniczych,
- dodaje i odejmuje w zakresie 100
- przedstawia różne pomysły na zmierzenie wysokości schodów.

Środki dydaktyczne:

- taśma miernicza i centymetr o długości 1 metra, szarfy w trzech kolorach (liczba szarf odpowiada liczbie uczniów w klasie), pachołki, woreczki gimnastyczne, tarcza tekturowa z zakresem liczbowym od 100 do 1000 (wartości co 100),
- tabelki do wpisania wyników każdej konkurencji dla każdej grupy (szablony tabel w scenariuszu),
- karta pracy nr 1,



- 2 grafiki: mężczyzna i dziecko.

Metody i techniki nauczania: ćwiczenia praktyczne, zabawa ruchowa.

Formy:

- zbiorowa,
- indywidualna,
- grupowa,
- praca w parach.

Przebieg zajęć:

Etap wstępny

Uczniowie wychodzą na boisko szkolne. Nauczyciel dzieli uczniów na trzy grupy. Uczniowie ustawiają się w szeregu i kolejno odliczają do 3. Jedyńki otrzymują szarfy w kolorze czerwonym, dwójki w kolorze żółtym, trójki w kolorze niebieskim. Nauczyciel zapowiada, że na dzisiejszych zajęciach uczniowie wypróbują różne sposoby odmierzania odległości.

Etap realizacji

Zadanie 1

Nauczyciel prosi uczniów o przypomnienie zasad higieny (przynosimy czyste i wyprasowane stroje, myjemy się po wysiłku fizycznym) i bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć ruchowych (wykonujemy polecenia nauczyciela, przestrzegamy przepisów gry danej dyscypliny sportu, nie dopuszczamy do brutalnej gry). Rozgrzewka ok. 10 min – krążenie tułowia, krążenie ramion, krążenie bioder, wykonanie przysiadów, krótki bieg z wysokim podnoszeniem kolan. Po rozgrzewce nauczyciel zaprasza uczniów do udziału w rozgrywkach sportowych, składających się z 3 konkurencji. Uczniowie losują kolejność wykonania ćwiczeń – bieg na 20 metrów, rzut woreczkiem do celu, przejście 10 metrów z woreczkiem na głowie.



Zadanie 2

Grupa nr 1 wyznacza za pomocą taśmy mierniczej trasę biegu o długości 20 metrów. Uczniowie zaznaczają na niej linię startu i mety za pomocą pacholek lub skakanek. Nauczyciel odmierza czas stoperem i podaje wynik (zaokrąglony do pełnych sekund) uczniowi, który zapisuje wyniki w tabeli.

Konkurencja nr 1: bieg na 20 metrów

Grupa nr	
Imię	Wynik

Grupa nr 2 umieszcza tarczę z zakresem liczbowym do od 100 do 1000 (wartości co 100) na ziemi, odmierza za pomocą taśmy mierniczej 4 m od tarczy i ustawia tam pacholek. Jest to miejsce, z którego uczniowie będą rzucać do tarczy. Uczniowie wybierają spośród siebie sędziego. Każdy uczeń może rzucić trzy razy woreczkiem do tarczy. Sędzia zapisuje w tabeli najwyższy wynik, który zdobył każdy uczeń podczas trzech prób rzutu.

Konkurencja nr 2: rzut woreczkiem do celu

Grupa nr	
Imię	Wynik



Grupa nr 3 ma za zadanie wyznaczyć za pomocą centymetra o długości 1 metra trasę biegu o długości 10 metrów. Uczniowie przypominają, że 1 metr równa się długości 100 cm. Następnie odliczają setkami do 1000 wyznaczone długości. Sprawdzają dokładność pomiaru przy pomocy taśmy mierniczej. Uczniowie wyjaśniają, dlaczego pomiar centymetrem nie jest wygodny i dokładny podczas odmierzania długości 10 metrów, dlaczego łatwiej odmierzyć odległość przy użyciu taśmy mierniczej. Dochodzą do wniosku, że centymetr nie jest odpowiednim narzędziem do wyznaczania odległości powyżej 1 metra. Uczniowie zaznaczają na trasie linie startu i mety za pomocą pachołków lub skakanek. Uczniowie kolejno pokonują trasę z woreczkiem na głowie. Kiedy woreczek spadnie, uczeń cofa się na linię startu i ponownie rozpoczyna trasę. Uczniowie odliczają wspólnie czas wykonania zadania, licząc od 1 do danej liczby, wyznaczony uczeń zapisuje w tabeli, za którym razem dziecku uda się dojść do mety bez ponownego rozpoczynania zadania.

Konkurencja nr 3: przejście 10 metrów z woreczkiem na głowie

Grupa nr	
Imię	Wynik

Zamiana grup. Uczniowie biorą udział we wszystkich konkurencjach.

Zadanie 3

Uczniowie stoją w lekkim rozkroku. Nauczyciel rzuca piłkę do uczniów. Uczeń chwytą piłkę, nauczyciel wypowiada dowolną liczbę w zakresie 100, uczeń liczy w tył od danej liczby do momentu, aż nauczyciel powie stop, uczeń odrzuca piłkę. Następnie uczniowie wykonują



ćwiczenia oddechowe: stojąc w lekkim rozkroku, wykonują wdech powietrza nosem i wydech ustami, unosząc przy tym ręce do góry i opuszczając je.

Zadanie 4

Uczniowie wracają do szkoły. Uczniowie w każdej grupy wybierają zwycięzców każdej z konkurencji. Następnie zapisują na tablicy najlepsze wyniki i ustalają, która grupa była najlepsza w danej konkurencji. Następnie gratulują sobie nawzajem.

Zadanie 5

Nauczyciel prosi uczniów o zastanowienie się, w jaki sposób zmierzyć odcinek o długości 30 metrów bez używania taśmy mierniczej. Proponuje, by uczniowie pomyśleli o swoim ciele – czy znając swój wzrost, długość kroku lub rozpiętość ramion, będziemy mogli oszacować odległości wokół siebie? Następnie prezentuje uczniom dwie grafiki. Pierwsza z nich przedstawia mężczyznę w rozkroku, pod nim napis: 1 m. Druga grafika przedstawia dziecko w rozkroku, obok niego napis: 50 cm. Nauczyciel prosi uczniów o przeliczenie wybranych odległości na liczbę kroków mężczyzny i dziecka – 30 metrów, 6 metrów, 2 metry, 1 metr. Uczniowie pracują w parach. Chętni uczniowie zapisują działania na tablicy. Nauczyciel pyta, dlaczego taki sposób pomiaru nie może być dokładny, w jaki sposób powinniśmy mierzyć odległość.

Zadanie 6

Karta pracy nr 1.

Zadanie 7

Nauczyciel wychodzi z uczniami na korytarz, gdzie znajdują się schody. Dzieli uczniów na grupy 4-osobowe. Pyta uczniów, jak można obliczyć łączną wysokość schodów (można ograniczyć się do kilku stopni), jakie trudności wiążą się z tym zadaniem (wybór przyrządu mierniczego, sposób wykonania pomiarów, sposób zapisywania wyników, trudność mierzenia wysokości). Uczniowie w grupach próbują odpowiedzieć na pytania, wskazują możliwe rozwiązania. Następnie podejmują próbę pomiarów za pomocą taśmy mierniczej,



centymetra lub swoich sposobów oraz sumowania obliczeń, następnie prezentują swoje wyniki.

Etap końcowy

Uczniowie wymieniają konkurencje, w których brali udział podczas zajęć oraz sposoby mierzenia długości, które wykorzystywali. Wymieniają sposoby odmierzania odległości, które wykorzystali podczas zajęć i wskazują te, które okazały się najbardziej przydatne. Nauczyciel dziękuje uczniom za zaangażowanie i gratuluje doskonałych wyników.

Dodatkowo

Uczeń zdolny: w zadaniu 6 rozwiązuje zadanie w karcie pracy nr 1a.

Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: w zadaniu 6 rozwiązuje zadanie w karcie pracy nr 1b.

