



DOBRE PRAKTYKI ERASMUS +

mgr Mariola Senyk

Lekcja wychowania fizycznego (45 min.)

Temat: Kształtowanie sprawności ogólnej z akcentem na rozwój cech motorycznych takich jak: szybkość, skoczność, celność, równowaga.

Cel lekcji:

Zapoznanie z wybranymi próbami określenia sprawności fizycznej
Uświadamianie uczniom reakcji organizmu na wysiłek fizyczny

Rozwijanie kompetencji matematycznych, podstawowych
kompetencji naukowo-technicznych, komunikacyjnych i językowych
w ramach działań projektu Erasmus+”

Metody :

- Zabawowa – uczniowie organizują zabawy rozgrzewającą :
„Berek po liniach”
- Zadaniowo-ściśła oraz bezpośredniej celowości ruchu – każda grupa otrzymuje kartę pracy , na której będą nanoszone wyniki.
Zadaniem uczniów jest wykonanie konkretnych zadań:
- rzuty do celu, rzuty piłkami do kosza, skok dosiężny, bieg szybkościowy przez drabinkę lekkoatletyczną, układ równoważny.
- Praca w grupach - uczniowie kontrolują siebie nawzajem pod względem poprawności pozycji wyjściowych i wykonywania zadań, nawzajem mierzą sobie czas, wysokość skoku oraz sprawdzają celność i poprawność wykonania układu równoważnego
- Praca indywidualna - wyrabianie nawyku: samokontroli, samoasekuracji i oceny własnej sprawności fizycznej



Erasmus+



ROZWIJANE KOMPETENCJE KLUCZOWE:

- 1) **Kompetencje porozumiewania się w języku ojczystym** - uczniowie dostosowują sposoby komunikowania się do sytuacji, używają specjalistycznego słownictwa w trakcie korygowania i kontrolowania poprawności wykonywania ćwiczeń przez współćwiczących.
- 2) **Kompetencje komunikacyjne**- uczniowie współpracują ze sobą, wspierają się podczas wykonywania ćwiczeń w grupach, motywują do pracy, przestrzegają ustalonych reguł i zasad. Podczas ćwiczeń dbają o swoje i kolegów bezpieczeństwo.
- 3) **Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne** - każda grupa otrzymuje kartę pracy, na którą nanoszą osiągnięte wyniki. Do sprawdzenia swojej sprawności i cech motorycznych uczniowie korzystają ze stopera, taśmy mierniczej oraz liczą ilość celnych rzutów.

KOMENTARZ:

Uczniowie aktywnie uczestniczyli w lekcji, szczególnie Ci z inteligencją intrapersonalną. Możliwość określenia swoich mocnych i słabych stron motywowała ich do pracy. Uczniowie z inteligencją matematyczną chętnie obliczali uzyskany wynik skoku dosiężnego oraz mierzyli czas stoperem. Uczniowie z przewagą inteligencji przestrzennej bardzo dobrze radzili sobie podczas przeprowadzonej zabawy, a także nie mieli problemów z przemieszczaniem się do poszczególnych stanowisk. Ponieważ zadania wymagały współpracy w grupie, uczniowie z inteligencją interpersonalną chętnie przyjmowali rolę liderów.