

## **Autor/autorka**

Agnieszka Słaboń

### **1. Etap edukacyjny i klasa**

- szkoła podstawowa - klasa VII

### **2. Przedmiot**

- wychowanie fizyczne

### **3. Temat zajęć:**

Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.

### **4. Czas trwania zajęć**

45 minut

### **5. Uzasadnienie wyboru tematu**

zgodnie z podstawą programową klasa VII ( II.1 , II.2)

### **6. Uzasadnienie zastosowania technologii**

Zastosowanie narzędzi TIK ułatwia pracę nauczyciela i wspierają proces uczenia się uczniów. TIK daje możliwości wyszukiwania i przetwarzania informacji w internecie. Uczniowie chętnie pracują przy komputerze, lubią oglądać filmy na You Tube, nagrywać filmy smartfonem, robić zdjęcia. Uczniowie mogą dokonać samooceny wykonania ćwiczenia i otrzymać dokładną informację zwrotną od osoby, która obejrzy zdjęcie lub film. Pozwoli im to robić szybsze postępy i śledzić swój rozwój.

### **7. Cel ogólny zajęć**

Uczeń potrafi poprawnie przekazać pałeczkę sztafetową.

### **8. Cele szczegółowe zajęć**

1. umiejętność przekazania pałeczki sztafetowej sposobem górnym, wyrabianie szybkości reagowania na sygnał.
2. kształtowanie zwinności, szybkości, koordynacji ruchowej ,wytrzymałości.
3. odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i współwiczających podczas wykonywania ćwiczeń, efektywna współpraca z partnerem i zespołem.

### **9. Metody i formy pracy**

- metoda ścisła
- metoda zadaniowa
- pogadanka
- pokaz
- opis słowny

### **10. Środki dydaktyczne**

- pałeczki sztafetowe
- pacholki

## 11. Wymagania w zakresie technologii

Laptop z dostępem do internetu, stoper w smartfonie,

## 12. Przebieg zajęć

### Czynności wstępne i organizacyjne

1. Podanie tematu lekcji.
2. Sprawdzenie obecności.

### Aktywność nr 1

#### Temat:

Wprowadzenie do lekcji - rozgrzewka.

#### Czas trwania

15 min

#### Opis aktywności

1. Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczeństwo w trakcie lekcji podczas wykonywania ćwiczeń.
2. Uczniowie wykonują rozgrzewkę: <https://www.youtube.com/watch?v=UIhcVPYZ50Y>
3. Nauczyciel wymienia uczniom rodzaje sztafet w lekkiej atletyce.
4. Uczniowie oglądają krótki filmik przygotowany przez nauczyciela:  
<https://ewf.h1.pl/?page=student&token=zHSizVfTrvCZHjYTFE4KVhMCBcVqYTIBQmhGQdEfOypNvbBxAB>

### Aktywność nr 2

#### Temat

Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.

#### Czas trwania

20 min

#### Opis aktywności

1. Nauczyciel wprowadza w aktywność, demonstrując metody przekazywania pałeczki sztafetowej.
2. Uczniowie przygotowują pałeczki sztafetowe i ustawiają się w drużyny czteroosobowe.
3. Uczniowie wspólnie z nauczycielem wykonują ćwiczenia :
  - nauka podania pałeczki, w parach,
  - nauka odbioru pałeczki - na sygnał wyciągnięcie ręki w tył po odbiór pałeczki, zatrzymanie ręki w fazie końcowej podania,
  - zmiana pałeczki w truchcie i biegu,
  - podawanie pałeczki w zespołach 4 osobowych.
  - Zmiana pałeczki sztafetowej w truchcie i w biegu. Ćwiczący biegają truchtem jeden za drugim w odległości ok. 1,5m. Biegący z tyłu trzyma w prawej ręce pałeczkę sztafetową i zajmuje taką pozycję, by jego prawy bark znajdował się w prostej linii z lewym barkiem biegnącego w przodzie współpartnera i przekazuje pałeczkę.
4. Rywalizacja Sztafetowa 4x100m na całym obwodzie boiska po podziale na zespoły i zmiany - pomiar czasu.

5. Po wykonanym zadaniu uczniowie rozwiązują krzyżówkę :

<https://learningapps.org/display?v=p3ighwjd21>

### **Aktywność nr 3**

#### Temat

Wiedza, ciekawostki.

#### Czas trwania

5 min

#### Opis aktywności

1. Uczniowie przechodzą do obejrzenia krótkiej prezentacji multimedialnej przygotowanej przez nauczyciela :

[https://www.canva.com/design/DAEsEJSRvUI/fv3HJY59-sETnR3JUY8iug/view?utm\\_content=DAEsEJSRvUI&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=share](https://www.canva.com/design/DAEsEJSRvUI/fv3HJY59-sETnR3JUY8iug/view?utm_content=DAEsEJSRvUI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=share)

### **Aktywność nr 4**

#### Temat

Podsumowanie lekcji.

#### Czas trwania

5 min

#### Opis aktywności

1. Utrwalenie wiadomości. Nauczyciel udostępnia link do Quizu:

<https://learningapps.org/watch?v=pp1bzbq0qt2>

### **Podsumowanie lekcji**

Podczas podsumowania lekcji nauczyciel udziela pochwały uczniom wykomującym poprawnie wszystkie czynności zawarte w scenariuszu lekcji. Motywuje ich do aktywności fizycznej oraz wspiera ich w trudnych chwilach.

### **13. Sposób ewaluacji zajęć**

1. Uczniowie w ramach informacji zwrotnej wypełniają krótką ankietę ewaluacyjną:

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=sJY4M\\_vRLU-zRktryHfynjHSfNHx8JxEtEEX1vHBF1dUQ0U1VFVWRDRUV0cwVDU2Wku1NURHWUVNQj4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=sJY4M_vRLU-zRktryHfynjHSfNHx8JxEtEEX1vHBF1dUQ0U1VFVWRDRUV0cwVDU2Wku1NURHWUVNQj4u)

### **14. Licencja**

CC BY-NC-SA 4.0 - Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe. [Przejdź do opisu licencji](#)

### **15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza**

#### **16. Materiały pomocnicze**

**17. Scenariusz dotyczy Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej:** Nie

**18. Forma prowadzenia zajęć:** stacjonarna