

(na podstawie materiałów dla uczestników szkolenia w zakresie oceniania wspierającego rozwój uczniów)

Lekcja: wychowanie fizyczne – lekcja otwarta	Data: 09.05.2024r.	Klasa: VII
<p>Temat: Cyfrowy świat w realu, czyli jak wyjść z wirtualnego tunelu.</p>		
<p>Powiązanie z wcześniejszą wiedzą: Znajomość wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i dobre samopoczucie, przypomnienie wiadomości z zakresu higieny aparatu ruchowego, skrzywień kręgosłupa (przyczyny), znaczenie mięśni.</p>		
<p>Cele lekcji: Uczeń A- Rozumie związek aktywności ze zdrowiem psychofizycznym. B- Zna zasady gry „ Aktywność w 3D”. C- Nazywa wady postawy i wie jak im zapobiegać. D- Wychowawczy: współpraca w zespole, realizacja poleceń nauczyciela/ instrukcji, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, porządkowanie sali gimnastycznej.</p>		
<p>Cele sformułowane w języku ucznia: Wykonam ćwiczenia/zadania zgodnie z instrukcją. Wymieniam pozytywne aspekty aktywności fizycznej. Wiem, jak ważna jest aktywność fizyczna dla mojego dobrostanu fizycznego i psychicznego. Znam zasady bezpieczeństwa. Współpracuję w zespole. Strategia lekcji: Strategia O - operacyjna – kształcenie nawyków, umiejętności (ćwiczenia praktyczne). Strategia E- emocjonalne przeżycie – wszystkie metody aktywizujące, wzbudzenie motywacji poprzez oddziaływanie na sferę emocjonalną uczącego się, kształtowanie osobowości uczącego się.</p>		
<p>Pytanie kluczowe: Jak nie wpaść w nałóg wirtualnych gier?</p>		
<p>Nacobezu (co uczniowie będą potrafili po lekcji): Będę zwracała uwagę na poprawne i dokładne wykonanie ćwiczeń/zadań, zachowanie bezpieczeństwa podczas zajęć.</p>		
<p>Umiejętności kluczowe ćwiczone podczas lekcji: Kompetencje wielojęzyczności (j. angielski) – ćwiczenia do wykonania w języku angielskim + instrukcja gry Kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych – zagrożenia i korzyści płynące z rozwoju technologii - skrzywienia kręgosłupa, higiena aparatu ruchu, prawidłowy rozwój mięśni. Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się – dba o swój dobrostan psychofizyczny - elementy relaksacji , usprawnianie uwagi, konstruktywne działanie z innymi osobami. Kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji – wykorzystuje materiały, obrazy, dźwięki do wykonania zadań, porozumiewa się z innymi osobami.</p>		
<p>Metody: gry dydaktyczne, naśladowoczo- ścisła, zabawowo- klasyczna. Formy: podział na grupy, frontalna (wszyscy wykonują to samo zadanie) Pomoce dydaktyczne: hula – hop, ławeczki, karty zadań, instrukcja gry, głośnik, maty.</p>		
<p style="text-align: center;">Przebieg lekcji:</p> <p>1. Czynności organizacyjne -powitanie -sprawdzenie obecności - podanie tematu, celów lekcji, poszukiwanie odpowiedzi na pytanie kluczowe.</p> <p>2. Realizacja tematu: a) Rozgrzewka – „ Jump” – skoki w rytm muzyki.</p>		

b) Podział grupy na 2 lub 3 drużyny.

c) Rozdanie uczniom instrukcji gry w j. angielskim.

d) „Aktywność w 3D” – gra planszowa – uczniowie są pionkami, niektóre pola są oznaczone zadaniami z przedmiotów: j. angielski, biologia, wychowanie fizyczne.

e) Ćwiczenia rozciągające – joga – „Powitanie słońca”

3. Podsumowanie: Informacja zwrotna – dokończ zdania:

Jak nie wpaść w nałóg wirtualnych gier?

Na dzisiejszej lekcji ...

Myślę, że....

Wskazania: Zaplanuj swój czas wolny tak, żeby przynajmniej 3 razy w tygodniu podjąć wybraną przez siebie aktywność fizyczną.

Agnieszka Gaczkowska

Żaneta Kopydłowska