



**Skok w dal czy skok wzwyż — która dyscyplina lekkoatletyki podniesie Cię na duchu?
Spróbujmy skoku wzwyż!
Na tych zajęciach uczniowie dowiedzą się,
jak obserwować i mierzyć wzorce ruchu
na podstawie minifigurki skaczącej wzwyż.**

🕒 30–45 minut 📦 Poziom podstawowy 🎓 Klasy 2–4

Włącz się (cała klasa, 5 minut)

- Poprowadź krótką rozmowę o skokach wzwyż.
- Zadawaj uczniom pytania pomocnicze. Oto kilka propozycji:
 - Co to jest skok wzwyż?
 - Jak lekkoatleta używa swojego ciała do skakania wyżej? (*Zwiększa pęd i prędkość i mocno się odbija, co pomaga w oderwaniu się od ziemi.*)
- Zapoznaj uczniów z zadaniem konstrukcyjnym.

Wymyśl (praca indywidualna, 20 minut)

- Poproś uczniów, by każdy zbudował model minifigurki skaczącej wzwyż nad poprzeczką.
- Etapy budowania wyjaśnione są w arkuszu dla ucznia. Nie ma konkretnych instrukcji budowania.
- Uczniowie mogą wzorować się na zdjęciach w arkuszu ucznia lub użyć wyobraźni.

Wytłumacz (cała klasa, 10 minut)

- Poproś uczniów o wyjaśnienie, co zrobili, by n ich minifigurki skakały wyżej.
- Możesz zadać na przykład takie pytanie:
 - Jaki związek zauważyliście między siłą pchnięcia a wysokością skoku? (*Im mocniej nacisnąć wyrzutnię, tym wyżej podskoczy minifigurka.*)

Weryfikuj (praca indywidualna, 10 minut)

- Poproś uczniów o zapisanie transmisji sportowej z użyciem języka naukowego w celu objaśnienia ruchu i zwinności minifigurki.

Oceń (praca indywidualna)

- Poproś każdego ucznia o podanie przykładu wzorca ruchu, który zaobserwował w swoim modelu.

Spróbujmy skoku wzwyż!

Zbuduj model skoku wzwyż.

Potrzebne będą:

- Wyrzutnia minifigurek
Uwaga: dla bezpieczeństwa
przyczep minifigurkę do sznurka.

- Poprzeczka do skoków wzwyż

- Płytki z cyframi do mierzenia wysokości,
na jakiej znajduje się poprzeczka
- Możesz wzorować się na tych zdjęciach
lub użyć wyobraźni.
- Wyjaśnij wzorec ruchu, jaki udało
Ci się zaobserwować w modelu.

