

Lekcje Wychowania Fizycznego z Elementami CLIL

Lekcja 1

Przedmiot: Wychowanie Fizyczne (z integracją języka angielskiego)

Klasa: 3 b

Data: 1.12.2025

Czas trwania: 45 minut

Miejsce: Sala gimnastyczna

Prowadzący: Aleksandra Nosowicz

1. Temat Lekcji

Ball Skills: Throw & Catch, Colors and Movement (Umiejętności z piłką: Rzut, Chwyt, Kolory i Ruch)

2. Cele Lekcji

Cele główne (WF):

- Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej poprzez rzuty i chwyt.
- Kształtowanie zwinności i precyzji ruchów.
- Doskonalenie umiejętności współpracy w parze.

Cele operacyjne (CLIL/Język angielski):

- Uczeń rozumie podstawowe polecenia ruchowe w języku angielskim (*throw, catch, jump, run, walk*).

- Uczeń potrafi nazwać podstawowe kolory (*red, blue, green, yellow*) oraz przybory (*ball, hoop/ring*).
- Uczeń reaguje adekwatnie na instrukcje nauczyciela wydawane w języku obcym.

Cele wychowawcze:

- Kształtowanie postawy *fair play* i wzajemnej pomocy.
- Rozwijanie pewności siebie w komunikacji w języku obcym.

3. Metody i Formy Pracy

- **Metody:** Metoda zabawowa, zadaniowa, naśladowcza, pogadanka (krótkie omówienie słownictwa).
- **Formy:** Praca indywidualna, praca w parach, praca w grupie (zbiórka).

4. Środki Dydaktyczne

Piłki (różnej wielkości i miękkości), kolorowe obręcze (czerwone, niebieskie, zielone, żółte), pachołki/markery, ewentualnie fiszki (flashcards) ze słownictwem kluczowym.

5. Przebieg Lekcji

Fazy Lekcji	Czynności Nauczyciela (Język angielski / Polski)	Czynności Uczniów	Uwagi organizacyjne / Słownictwo CLIL
I. Część wstępna (ok. 10 min)			

Organizacja	<i>"Good morning class. Stand in a circle, please."</i> Sprawdzenie gotowości uczniów i sprzętu. Rozłożenie obręczy na podłodze.	Zbiórka, powitanie, ustawienie w kole.	Słownictwo: <i>circle, good morning</i>
Rozgrzewka	Prezentacja kolorów: <i>"Look! Red ring, Blue ring, Green ring, Yellow ring."</i> Polecenia: <i>"Walk around the rings", "Run", "Stop!"</i> . Następnie: <i>"Jump into the red ring!", "Jump into the blue ring!"</i>	Uczniowie powtarzają nazwy kolorów, wykonują polecenia ruchowe i wskazują do wskazanych obręczy.	Słownictwo: <i>Run, walk, jump, red, blue, green, yellow, ring/hoop</i>
II. Część główna (ok. 30 min)			
Wprowadzenie	Nauczyciel prezentuje piłki i kluczowe słowa, używając flashcards: <i>"This is a ball."</i> , <i>"This is throw."</i> , <i>"This is catch."</i>	Uczniowie oglądają, powtarzają słowa za nauczycielem.	Słownictwo: <i>Ball, throw, catch, two hands, one hand</i>
Ćwiczenia indywidualne	<i>"Pick up your ball, please."</i> Instrukcje demonstrowane: <i>"Throw it up, catch it with two hands."</i> , <i>"Throw-Catch, Throw-Catch."</i>	Uczniowie ćwiczą indywidualnie, podrzucają i łapią piłki, powtarzają proste instrukcje.	Nauczyciel dba o bezpieczeństwo i koryguje błędy.
Modyfikacje	Wprowadzenie wariantów: <i>"Throw with one hand, catch with two hands. One-Two."</i> Zmiana	Uczniowie wykonują różne warianty rzutów i	

	wysokości rzutu: <i>"Throw high, throw low."</i>	chwytów, powtarzając formuły słowne (np. "One-Two").	
Praca w parach	<i>"Find a partner/pair."</i> Uczniowie stają naprzeciwko siebie. <i>"Pass the ball to your partner."</i> Nacisk na technikę: <i>"Use two hands"</i> .	Dzieci dobierają się w pary i ćwiczą podania, używając poleceń w j. angielskim.	Kształtowanie współpracy i precyzji podania.
III. Część końcowa (ok. 5 min)			
Zbiórka i omówienie	<i>"Stand in a circle."</i> Krótkie podsumowanie i pytania kontrolne: <i>"What did we do today?" (throw and catch)</i> . Pochwała: <i>"Good job everyone."</i>	Uczniowie odpowiadają na pytania, zbierają się, uspokajają.	
Pożegnanie	Ocena aktywności uczniów. <i>"See you next time! Goodbye!"</i>	Pożegnanie z nauczycielem, opuszczenie sali.	

6. Uwagi o realizacji CLIL

- Nauczyciel posługuje się głównie językiem angielskim, ale w razie potrzeby (kwestie bezpieczeństwa, brak zrozumienia kluczowego polecenia) może użyć języka polskiego.
- Kluczowe jest wsparcie wizualne (gest, mimika, demonstracja, flashcards).

- Nacisk kładziony jest na komunikację i wykonanie zadania ruchowego, a nie na poprawność gramatyczną wypowiedzi uczniów.
- **Lista Słownictwa Kluczowego (Flashcards do wydruku/pokazania):**

Słowo angielskie	Wymowa (uproszczona)	Tłumaczenie
Ball	[bol]	Piłka
Throw	[frou]	Rzucać
Catch	[kacz]	Łapać/Chwytać
Jump	[dzamp]	Skakać
Run	[ran]	Biegać
Walk	[łok]	Chodzić
Red	[red]	Czerwony
Blue	[blu]	Niebieski
Green	[grin]	Zielony
Ring	ring	Obręcz/kółko

Lekcji 2

Przedmiot: Wychowanie Fizyczne (CLIL: Język Angielski)

Klasa: 4 ab chłopcy

Temat lekcji: Sportowe Wyzwanie: Poznajemy ćwiczenia i gry w Dwa Ognie
("Exercise Challenge: Learning Moves & Playing Dodgeball")

Data: 5.12.25

Prowadzący: Aleksandra Nosowicz

1. Cele Lekcji

Cele główne (z podstawy programowej WF):

- Rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia kształtujące i gry ruchowe.
- Kształtowanie postawy *fair play* i współpracy w zespole.

Cele językowe (CLIL):

- Poznanie i utrwalenie angielskiego słownictwa związanego z popularnymi ćwiczeniami gimnastycznymi (m.in. *squat, push-up, plank, jumping jacks*).
- Rozumienie prostych poleceń nauczyciela wydawanych w języku angielskim (metoda TPR – Total Physical Response).
- Umiejętność dopasowania polskiej nazwy ćwiczenia do angielskiej nazwy/opisu.

2. Metody Pracy

- **TPR (Total Physical Response):** Reagowanie ruchem na polecenia językowe.
- **CLIL:** Zintegrowane nauczanie treści i języka.
- **Zadaniowa:** Wykonywanie konkretnych zadań (np. dopasowanie fiszek, wykonanie ćwiczenia).
- **Gry i zabawy ruchowe.**

3. Środki Dydaktyczne

- Piłka do gry w Dwa ognie .
- Zestaw dwustronnych fiszek lub dwa osobne zestawy (jedne z nazwami polskimi, drugie z angielskimi/obrazkami) – po jednej parze na każde ćwiczenie:
 - *Przysiad / Squat*
 - *Pompka / Push-up*
 - *Pajacyki / Jumping Jacks*
 - *Podskoki obunóż / Two-foot jumps*
 - *Podskoki jednonóż / One-foot jumps*
 - *Deska / Plank*
 - *Skłon z wymachem ramion / Trunk bends with arm swings*
 - *Krążenia ramion / Arm circles*
 - *Wymachy nóg / Leg swings*
 - *Jaskółka / Stork stand*

4. Przebieg Lekcji

Etap Lekcji	Czas	Czynności Nauczyciela (Język używany: Angielski z ewentualnym wsparciem polskim przy instrukcji gry)	Czynności Uczniów	Uwagi organizacyjne
Część Wstępna (Organizacja, powitanie)	5 min	"Hello everyone! Stand up, please. Line up quickly!" Sprawdzenie obecności. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa na sali	Uczniowie witają się, stają w rzędzie/rozsypane, potwierdzają obecność ("Here" lub "Present").	Uczniowie w strojach sportowych.

gimnastycznej:
**"Remember, safety
first!"**

Część Główna A (Rozgrzewka CLIL/TPR)	15 min	Nauczyciel demonstruje i nazywa ćwiczenia. "Repeat after me and do the exercise!" Wydaje polecenia: 1. "Jumping Jacks!" 2. "Squats!" ... [wszystkie 10 ćwiczeń z listy] Powtarzanie sekwencji, zwiększanie tempa.	Uczniowie naśladują ruchy, powtarzają nazwy ćwiczeń na głos. Reagują ruchem na angielskie polecenia (TPR).	Rozsypka na sali. Nauczyciel dba o poprawność wykonywanych ćwiczeń.
Część Główna B (Gra "Dwa Ognie" z zadaniem językowym)	20 min	Wyjaśnienie zasad gry w "Dodgeball" (może być po polsku, by upewnić się, że wszyscy rozumieją mechanikę). "Today we play Dodgeball!" Zasada CLIL: Osoba "zbita" (" <i>You are out!</i> "), zanim wróci do gry, podchodzi do stolika z fiszkami. Musi dopasować polską nazwę ćwiczenia do angielskiej nazwy lub opisu, a następnie wykonać to ćwiczenie poprawnie.	Podział na 2 lub 3 zespoły. Rozpoczęcie gry. Wyaliminowani uczniowie wykonują zadanie językowe z fiszkami pod nadzorem (np. drugiego nauczyciela lub wyznaczonego pomocnika).	Fiszki przygotowane w łatwo dostępnym miejscu (np. na ławce).

Część Końcowa (Wyciszenie i podsumowanie)	5 min	"Cool-down time. Let's stretch." Polecenia: "Touch your toes," "Arm stretches." Krótkie podsumowanie językowe: "What was 'pajacyki' in English?" (Oczekiwanie odpowiedzi: <i>"Jumping Jacks!"</i>). Pochwały: "Good job today! Goodbye class!"	Ćwiczenia rozciągające, uspokojenie organizmu. Uczniowie odpowiadają na pytania podsumowujące, żegnają się z nauczycielem.	Zbiórka, pożegnanie.
--	----------	---	---	-------------------------

5. Uwagi do realizacji

- Kluczowe jest, aby nauczyciel używał języka angielskiego w naturalny sposób, ale wspierał się gestami i mimiką (TPR), aby uczniowie rozumieli kontekst bez ciągłego tłumaczenia.
- Poziom trudności fiszek można modyfikować – dla ułatwienia można dodać obrazki, a dla utrudnienia – opisy zamiast pojedynczych nazw.