

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV i V

Temat: Piramidy dwójkowe i wieloosobowe – doskonalenie układów.

Cele zajęć z zakresu:

- umiejętności – uczeń umie wykonać 2 piramidy dwójkowe, umie wykonać piramidy wieloosobowe,
- wiadomości – uczeń wie jaką postawą rozpocząć i zakończyć wykonywanie układu gimnastycznego, zna zasady samoasekuracji i podstawy asekuracji partnera,
- motoryczności – uczeń rozwinie równowagę, siłę rąk i nóg, siłę mięśni, koordynację wzrokowo-ruchową,
- wychowania – uczeń potrafi współpracować w grupie, dokona oceny współwiczających, jest świadomy odpowiedzialności za wykonanie powierzonego zadania, czuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i partnerów, jest zdyscyplinowany w swoim działaniu.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Pomoce dydaktyczne: szarfy, materace gimnastyczne.

Metody: zadaniowa -ściśła, naśladowcza -ściśła, aktywizująca

Przebieg zajęć:

Część I Wstępna:

Czynności organizacyjno-porządkowe:

Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie tematu oraz głównych zadań lekcji. Motywacja do aktywnego udziału w zajęciach.

Rozgrzewka psychomotoryczna:

1. Bieg dookoła sali:

- krążenia ramion w przód, krążenia ramion w tył,
- krok odstawno - dostawny, przekładanka.

2. Marsz dookoła sali:

- co trzy kroki wymach nogi w przód,
- co trzy kroki skłon.

3. Ustawienie w rozsypce, każdy uczeń z szarfą:

- krążenia głowy w prawo i w lewo, szarfa w prawej ręce, ręce na biodrach,
- skłony tułowia w przód, raz szarfa zostaje na ziemi, raz ją zabieramy,
- szarfa na ziemi pionowo, przysiad podparty przeskoki obunóż z boku na bok,
- szarfa trzymana w RR przed sobą, przysiady,
- kołyska na plecach z przejściem do postawy stojącej,
- w przysiadzie podpartym „wierzganie konika”.

Część II Główna:

Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności w różnych zakresach:

1. Podział na grupy ćwiczebne, rozłożenie dwóch ścieżek po 3 materace:

- czworaki,
- przewroty w przód,
- przewroty w tył.

2. Podział na pary:

- ćwiczenie piramid dwójkowych,
- ćwiczenie układów wieloosobowych – inwencjonalna uczniów.

3. Prezentacja piramid dwójkowych oraz układów wieloosobowych według własnej inwencji. Ocena współwiczających. Kryteria oceny układów.

Część III Końcowa:

Uspokojenie organizmu.

1. Ćwiczenia korekcyjne:

- siad skrzyżny przyjęcie postawy korekcyjnej,
- skręty T w prawo i w lewo.

2. Podsumowanie lekcji.