SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV i V

Temat: Kształtowanie cech motorycznych poprzez zabawy ruchowe. Wyścigi „zaprzęgów”.

Zadania szczegółowe w zakresie:
Motoryczności:
- uczeń kształtuje skoczność, zręczność, wzmacnia siłę mm ramion, tułowia oraz mm nóg, doskonali zwinność, szybkość reakcji,

Wiadomości:
- uczeń pozna zasady wyścigu „zaprzęgi", uczeń pozna zasady przyznawania punktów,

Umiejętności:
- uczeń potrafi w czasie wyścigów dokładnie wykonać poszczególne zadania w sposób określony przez prowadzącego,

Usamodzielniania:
- uczeń dba o porządek w swoim zespole (odpowiednie ustawienie się), mobilizuje rówieśników do dokładnego wykonywania ćwiczeń w poszczególnych konkurencjach, potrafi zauważyć błędy w wykonaniu ćwiczeń zarówno w swoim zespole jak i w przeciwnym, kontroluje przyznawanie punktów przez prowadzącego za poszczególne konkurencje, bierze udział w przygotowaniu miejsca do ćwiczeń, pomaga sędziować.

Miejsce: sala gimnastyczna
Metody prowadzenia zajęć: pogadanka, zabawowa klasyczna, problemowa.

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.

Przygotowanie organizmu do wysiłku.
Zabawa „Berek pająk” - wybrany przez prowadzącego berek zakłada szarfę i stara się pochwycić kolejnego „pająka”, osoba schwytana podaje rękę berkowi i wspólnie kontynuują pogoń za kolejnymi „pająkami”.

Część II Główna:
Rywalizacja w rzędach. Kształtowanie cech motorycznych. Podział grupy na trzy drużyny.
- wzmacnianie mm ramion i nóg:

Pierwszy z zespołu na sygnał przyjmuje pozycję podpór tyłem, kładzie na swoim brzuchu piłkę lekarską i w takiej pozycji porusza się do ostatniego pachołka, tam chwyta piłkę i wraca biegnąć. Na linii startu przekazuje piłkę kolejnej osobie z drużyny.
- kształtowanie zwinności i dokładności podań piłki:

Wyścig „Piłki w rzędzie”. Uczniowie ustawiają się w szeregu, w pozycji rozkrocznej, pierwsza osoba z rzędu trzyma piłkę, na sygnał ta osoba podaje piłkę dołem pomiędzy nogami i tak do ostatnie osoby w rzędzie. Ostatni z rzędu chwyta piłkę i przybiega na początek.
- wzmacnianie siły mięśni ramion:

Na sygnał toczenie piłki slalomem prawą ręką, za ostatnim pachołkiem, chwyt piłki i przybiegnięcie na linię startu.
- kształtowanie szybkości:

Sztafeta ortograficzna. Na sygnał bieg do ostatniego pachołka, gdzie znajduje się kartka i długopis, wpisanie nazwy państwa.
- kształtowanie szybkości i zwinności:

Uczeń na sygnał biegnie tyłem do ostatniego pachołka, za pachołkiem przekłada szarfę przez siebie z góry na dół, wraca biegnąć przodem, po przekroczeniu linii startu, startuje kolejny z drużyny.
- kształtowanie skoczności:

Pierwsza osoba z rzędu na sygnał wchodzi do worka i wykonuje podskoki pokonując dystans do ostatniego pachołka i z powrotem do linii startu itd.
- zabawa z mocowaniem Wyścig „zaprzęgów":

Pierwsza osoba z rzędu trzyma laskę gimnastyczną a druga osoba z rzędu kładzie się na kocyku i jest ciągnięta przez współćwiczącego. Za ostatnim pachołkiem następuje zmiana.

Część III Końcowa:
Uspokojenie organizmu.
Zabawa uspokajająca: Minutka.
Podsumowanie wyników – zliczenie punktów. Ogłoszenie wyników, pochwała uczniów dokładnie wykonujących poszczególne zadania.