# SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

# TEMAT: *GRY I ZABAWY RUCHOWE*

**Data:** 10.03.2014.

**Klasa:** 4

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna

**Czas trwania:** 45 minut

***CELE LEKCJI:***1. Sprawności motorycznej:

Uczeń:

- rozwinie szybkość poprzez zmianę pozycji oraz rozwinie skoczność, szybkość,

- rozwinie orientację poprzez rozpoznanie zmian w usytuowaniu przedmiotów,

- wzmocni mięśnie grzbietu, ramion i nóg.

2. Umiejętności:

Uczeń potrafi:

- wykonać ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie,

- bawić się z różnymi przyborami,

- współdziałać w grupie

3. Wiadomości:

Uczeń wie:

- na czym polega rzetelność punktacji,

- zna swoje możliwości przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń,

- rozumie polecenia nauczyciela,

- rozumie wpływ ćwiczeń na prawidłową postawę ciała i estetyczne poruszanie się,

- zna zasady kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.

4. Usamodzielniania ucznia:

Uczeń:

- przeżywa radość i satysfakcję z uczestnictwa w zabawach integrujących grupę,

- poszukuje różnych rozwiązań

- współdziała w grupie   
- przestrzega zasad bezpieczeństwa i zasad fair - play

*ZADANIA WYCHOWAWCZE*:

1. Kształtowanie szybkiej reakcji na sygnał
2. Rozwijanie umiejętności współpracy w zespole
3. Dbanie o własną sylwetkę i zdrowie

*SPRZĘT*:  
- ławeczki gimnastyczne  
- skakanki  
- piłki do koszykówki  
- pachołki  
- woreczki gimnastyczne  
- materace gimnastyczne  
- kółka gimnastyczne  
- szarfy

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Tok zajęć*** | ***Opis zadania*** | ***Czas*** | ***Metody realizacji*** | ***Uwagi organizacyjne*** |
| ***I. Część wstępna***  1. Czynności organizacyjno – porządkowe  2. Zabawa ożywiająca  3. Ćwiczenia kształtujące:  - mm RR  - mm NN  - mm T | 1. Powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć  2. Podanie tematu lekcji  Berek „ogonki” – każde z dzieci ma włożoną za spodenki szarfę. Na sygnał nauczyciela uczniowie starają się zdobyć jak najwięcej szarf, a jednocześnie chroniąc swój ogonek. Wygrywa osoba, która zdobędzie jak największą liczbę szarf.  Krążenia RR w przód, tył Naprzemianstronne Krążenia RR Odmachy RR Odmachy RR skip A Skip B cwał bokiem na PN i LN przeplatanka na PN i LN co 3 krok wymach raz PN, raz LN  co 3 krok skłon T w przód Krążenie T Skłony T  Krążenia kolan do zewnątrz, potem do wewnątrz Krążenia stawów skokowych | 3 minuty  3 minuty  8 minut | Pogadanka  Zabawowa - klasyczna | Uczniowie stoją w dwuszeregu  Na boisku do piłki siatkowej    W truchcie dookoła sali  Ustawienie w rozsypce |
| ***II. Część główna***  Wyścigi w rzędach | Podział dzieci na trzy równe pod względem umiejętności zespoły sześcioosobowe.  1. Bieg, przeskoki w kółeczkach gimnastycznych, okrążenie pachołka końcowego, powrót jak najszybciej do swojej drużyny  2. Uczniowie na sygnał ruszają rakiem (odległość 6 metrów), bieg slalomem miedzy pachołkami, obiegniecie pachołka końcowego, powrót biegiem  3. Przekładanie szarfy dowolnym sposobem (od dołu do góry, bądź od góry do dołu), bieg, rzut woreczkiem gimnastycznym do szarfy(dzieci trafiają aż do skutku), okrążenie pachołka końcowego, powrót biegiem do swojej drużyny  4. Bieg po ławeczce gimnastycznej, trzy przeskoki dowolnym sposobem przez skakankę, obiegnięcie końcowego pachołka, jak najszybszy powrót   5. Kozłowanie piłki do koszykówki, obiegnięcie pachołka i powrót  6. Bieg, turlanie po materacu gimnastycznym, trzy podskoki obunóż, okrążenie pachołka, biegnąc z powrotem przełożenie szarfy od góry do dołu | 17 minut | Zadaniowa - ścisła  Zadaniowa - ścisła  Zad. - ścisła | Start na gwizdek nauczyciela  Druga osoba z zespołu rusza dopiero po dotknięciu przez osobę, która ukończyła zadanie  Za niedokładne lub błędne wykonanie zadania, drużyna otrzymuje punkty ujemne |
| ***III. Część końcowa***  1.Ćwiczenia uspokajające    2. Czynności organizacyjno - porządkowe | Zabawa „wyciągnij mnie z koła” – dzieci kładą się w leżeniu przodem w kole, następnie chwytają się za ręce. Nauczyciel wyciąga pierwsze dziecko z koła, a potem to dziecko wyciąga następne, aż w kole nikt nie pozostanie  Zabawa „Mumia” – dzieci dobierają się w pary i układają ze współćwiczących ciekawą „rzeźbę”, potem następuje zmiana „rzeźbiarzy”  Zbiórka, omówienie lekcji, zebranie sprzętu, pożegnanie | 4 minuty    3 x 1 minuta  3 minuty | Naślad. – ścisła  Pogadanka | W kole |

Podczas lekcji dzieci wykazywały się dużym zaangażowaniem i zainteresowaniem. Chętnie uczestniczyły w lekcji, była ona dla nich atrakcyjna i przyniosła im wiele radości. Nikt nie czuł się przegrany, gdyż dzieci zostały podzielone sprawiedliwie według sprawności fizycznej tak, że każda z drużyn miała jednakowe szanse na zwycięstwo, przez co rywalizacja była bardzo wyrównana. Na koniec lekcji zostały one wszystkie pochwalone, co je usatysfakcjonowało, a także zachęciło do dalszej pracy.   
Oprócz konkurencji sportowej, bardzo podobało im się również ćwiczenie uspokajające – „wyciągnij mnie z koła”, co dało im wiele zabawy i śmiechu.  
Lekcja przebiegła bez żadnych zakłóceń, dzieci zostały zmotywowane do dalszej pracy i rozwijania swoich cech motorycznych poprzez ciekawe i atrakcyjne dla nich zajęcia sportowe.