

Ogólnopolska Akcja Ministra Edukacji Narodowej  
„Ćwiczyć każdy może”  
organizowanej w ramach Roku Szkoły w Ruchu

**Obszar nr1:** zajęcia edukacyjne organizowane w ramach podstawy programowej z wychowania fizycznego ,które dowodzą ,że lekcje WF mogą być ciekawe i atrakcyjne.

## SCENARIUSZE LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**TEMAT LEKCJI:** Kształtowanie wytrzymałości i zwinności z wykorzystaniem przyrządów i przyborów.

**Klasa:** 4c

**Ilość ćwiczących:**23

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**Przyrządy i przybory:**paliki,ławeczki gimnastyczne,materace,skrzynia gimnastyczna,drabinka koordynacyjna,mini zjeżdżalnia.

**Prowadzący:** Dariusz Kuryło

### I.CELE LEKCJI:

#### 1.W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje bezpiecznie przewrót w przód
- wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę
- porusza się krokiem dostawnym
- wykonuje proste ćwiczenia koordynacyjne
- pokonuje przeszkody dowolnym(bezpiecznym) sposobem
- dostosowuje wysiłek fizyczny do swoich możliwości

#### 2.W zakresie wiadomości uczeń:

- pozna nowe zabawy i ćwiczenia ogólnorozwojowe
- wie dlaczego należy systematycznie ćwiczyć
- stara się dostosować sposób wykonania ćwiczeń do swojej sprawności
- rozumie związek między intensywnością wysiłku a szybkością uderzeń tętna

#### 3.W zakresie wychowania uczeń:

- wyrabia zdyscyplinowanie podczas zajęć
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych

#### Metody realizacji zadań ruchowych:

- naśladowcza ścisła
- problemowa
- zabawowa

### II. Przebieg lekcji:

### 1.Część wstępna:

#### a) organizacyjno – porządkowa

- zbiórka i powitanie
- sprawdzenie gotowości do zajęć
- podanie tematu
- omówienie zasad bezpieczeństwa

#### b) rozgrzewka(przygotowanie do wysiłku)

- zabawa ożywiająca „Ogonki”-podział na dwie drużyny ,które jak najszybciej próbują zebrać szarfy wetknięte w spodenki drużyny przeciwnej.
- „Berek w Labiryncie”- jeden z uczniów goni drugiego poruszając się w labiryncie, który ustawiają pozostali uczniowie ustawieni w kolumnie czwórkowej, w równych odstępach, z ramionami w bok tworząc „korytarze”, którymi poruszają się uciekający i goniący. Na gwizdek tworzący labirynt wykonują komendę w lewo zwrot budując nowe korytarze.
- ćwiczenia ogólnorozwojowe: w truchcie ćwiczenia ramion ,nóg i tułowia w różnych płaszczyznach i kierunkach, czworakowanie, wieloskoki, zmiany kierunku i tempa biegu.

### 2.Część główna:

Ta część lekcji polega na pokonywaniu toru przeszkód ustawionego z dostępnych przyrządów i przyborów. Wszystkie przeszkody i zadania do wykonania są uczniom znane i stosunkowo łatwe. Dodatkowym ułatwieniem jest fakt ,że niektóre elementy toru uczniowie pokonują wykazując własną inwencję(zachowując zasady bezpieczeństwa).Ćwiczący pokonują tor w formie strumieniowej zachowując odpowiednie odległości.

Tor przeszkód dla klasy 4c składał się z następujących elementów:

- slalom pomiędzy blisko ustawionymi pacholkami
- proste ćwiczenie na drabince koordynacyjnej
- skoki przez ławeczkę dowolnym sposobem
- poruszanie się krokiem dostawnym między słupkami
- przewrót w przód na materacu
- przejście równoważne po ławeczce i zjazd na mini zjeżdżalni
- pokonanie dowolnym sposobem przeszkody w postaci skrzyni gimnastycznej

Tor został ustawiony na połowie sali gimnastycznej. Po kilku powtórzeniach następowała przerwa na badanie tętna oraz modyfikacje toru w celu uatrakcyjnienia zadań. Do rozkładania i sprzątanania toru zostali zaangażowani wszyscy uczniowie.

### 3.Część końcowa:

- zabawa relaksacyjna „Minutka”-dzieci w leżeniu na plecach z zamkniętymi oczami,równocześnie na sygnał prowadzącego próbują odgadnąć upływający czas 60 sekund.
- Zbiórka, podsumowanie lekcji,nagrodzenie najlepiej ćwiczących plusami.