

Scenariusz lekcji z wychowania fizycznego

Temat : Zabawy z wykorzystaniem klocków edukacyjnych.

Umiejętności:

- uczeń wykona ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie,
- uczeń potrafi bawić się z różnymi przyborami,
- uczeń potrafi wspólnie z grupą rozwiązać problem. Sprawności motorycznej:
- rozwijanie szybkości poprzez zmianę pozycji, ułożenie ciała
- rozwijanie orientacji poprzez rozpoznanie zmian w usytuowaniu przedmiotów i osób oraz koordynację ruchową,
- wzmacnianie mięśni grzbietu, brzucha, ramion i nóg.

Metody: zabawowa, zadaniowa.

Data: 25.03.2014r.

Klasa: IV b,c (dziewczęta)Liczba

ćwiczących: 16

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 minut

Przybory: klocki edukacyjne, znaczniki, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Prowadząca: Anita Świech

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi org.-met.
I. Część wstępna	Zbiórka , powitanie , sprawdzeniegotowości do zajęć.	2 min.	Ustawienie w szeregu
Organizacja lekcji	Zapoznanie z tematem lekcji .	1 min.	We wszystkich ćwiczeniach i zabawach wykorzystany jestpodkład muzyczny
Motywacja dozajęć	• Bieg dookoła wszystkich klocków rozstawionych na sali	9 min.	10 x
Rozgrzewka	• krążenia RR w przód		10 x PN
Ćwiczenia w biegu	• krążenia RR w tył		10 x LN
Ćwiczenia w miejscu	• bieg między klockami dotykając każdegoopr i l ręką (liczymy klocki)		
	• j.w. siadamy na każdym klocku		
	• j.w. kładziemy się na każdym klocku		
	• klocki trzymane w RR – wyprost i ugięcieRR		
	• przysiady z dotknięciem klocka		
	• wymachy prawą nogą i lewą nogą nadklockiem		
II. Część główna	• marsz w przysiadzie dookoła klocka	28min.	10 x - zwracamy uwagę na ugięcie kolan i odchylenie głowy w tył.
Zabawy z klockami edukacyjnymi	• leżenie tyłem stopy oparte na klocku, kolana ugięte, ramiona za głową – „brzuski”		
	• zabawa „Krzeseł” – gdy ucichnie muzyka siadamy na wolnym klocku, osoba, dla której braknie miejsca odpada z gry		W rozsypce na całej sali, jeden klocek mniej niż osób.
	• dwa zespoły – <u>przenosimy</u> klocki na pole		

<p>III. Część końcowa</p> <p>Ćwiczenie uspokajające</p> <p>Omówienie lekcji</p>	<p>przeciwnika, gdy muzyka ucichnie (lub nagwizdek) uczniowie zatrzymują się – wygrywa zespół, który na swoim polu ma mniej klocków</p> <ul style="list-style-type: none"> • cztery zespoły w rzędach, wyścigi po klocki – na sygnał uczniowie biegną w kierunku klocków, zabierają jeden dowolny i wracają, następny zawodnik rusza, gdy poprzedni wróci i przekroczy linię startu, wygrywa zespół, który pierwszy ukończy wyścig • z zebranych klocków każdy zespół układa tor przeszkód wg własnego pomysłu • każdy zespół ze swoich klocków układa najwyższą wieżę • zabawa „minutka”, leżą tyłem, układają na sobie klocki edukacyjne, głęboko oddychają i odliczają w myślach 1 min. kto uważa, że minęła minuta cicho siada i unosi klocek w górę • omówienie zajęć, wyróżnienie najlepiej ćwiczących • uporządkowanie sprzętu • sportowe pożegnanie 	<p>Dzielimy klasę nadwa zespoły.</p> <p>Zespoły otrzymują znaczniki. Można ustalić czas trwania utworu np. 15–20 s.</p> <p>Podział klasy na cztery grupy.</p> <p>Uczniowie muszą przenosić klocki, nie mogą przepychać i rzucać.</p> <p>Zwracamy uwagę na wymyślanie bezpiecznych rozwiązań.</p> <p>Wieży nie można trzymać.</p> <p>Uczniowie mogą zamknąć oczy.</p> <p>Nauczyciel kontroluje czas na stoperze, wygrywa uczeń, który będzie najdokładniejszy.</p>
---	--	---