

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV

Temat: GRY I ZABAWY Z NIETYPOWYMI PRZYBORAMI

Miejsce: sala gimnastyczna

Cele:

- **sfera poznawcza:**
 - uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z nietypowymi przyborami
 - zna zasady poznanych zabaw
- **sfera psychoruchowa:**
 - rozwija i wzmacnia mięśnie rąk i nóg
 - kształtuje zręczność i gibkość
- **sfera afektywna:**
 - uczeń świadomie uczestniczy w lekcji, wzajemna pomoc w ćwiczeniach, koleżeństwo
 - pamięta o bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń

Metoda: pokaz, ćwiczenia praktyczne

Srodki dydaktyczne: gazety, ręczniki, ławeczki

PRZEBIEG LEKCJI

TOK LEKCJI	PRZEBIEG LEKCJI
CZEŚĆ I – WSTĘPNA czynności organizacyjno - porządkowe	<ul style="list-style-type: none"> - zbiórka - raport - powitanie - podanie tematu lekcji
CZEŚĆ II A – GŁÓWNA rozgrzewka ćwiczenia kształtujące	<ul style="list-style-type: none"> - bieg dookoła sali z naprzemianstronnym krążeniem ramion w przód i tył - siad skrzyżny – „skrzydełka” (ćwiczenia na kręgosłup) - klęk prosty – naprzemianstronne prostowanie rąk i nóg - siad prosty – ugięcie nóg, ręce podparte z tyłu o podłogę; unoszenie tułowia w górę - leżenie tyłem, ręce założone za głowę, nogi ugięte w kolan. skłony w przód (po każdym skłonie 2 wdechy i wydechy)
CZEŚĆ II B	<p>I – zabawa z gazetą (każdy uczeń ma gazetę)</p> <ol style="list-style-type: none"> a) bieg w różnych kierunkach z gazetą rozłożoną na brzuchu b) rozkrok – gazeta trzymana oburącz nad głową, skłon tułowia w przód, położenie gazety na podłogę, wyprost, klaśnięcie nad głową, skłon w przód, zabranie gazety i wyprost c) pobranie kul z gazet (każdy uczeń 1 kulę), podbijanie kul nad głową z klaśnięciami w dłonie między odbiciami d) podania w parach dwóch kul jednocześnie e) „Berek pod ostrzałem”- jedna drużyna ustawiona w dwuszeregu. Każdy zawodnik posiada 1 kulę. Drużyna przeciwna przebiega między szpalerem zawodników starając się uniknąć uderzenia kulą. Liczy się liczba trafień. Zmiana zespołów. <p>II – ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i rąk</p> <ol style="list-style-type: none"> a) obiegnięcie ławeczki „wężykiem” – trzymając się za ręce b) postawa rozkroczna nad ławeczką – przemieszczanie się w przód podskokami, tułów wyprostowany c) przeskoki zawrotne przez ławeczkę d) jeden ćwiczący stoi na ławeczce; dwóch z boków podtrzymuje go za ręce, ćwiczący zeskakuje z ławeczki rozkrocznie i wskakuje na ławeczkę obunóż e) siad na ławeczce naprzemienny, nogi proste, ręce trzymają brzeg ławeczki, skłon w tył z nogami uniesionymi w górę <p>III – zabawa z ręcznikami (współzawodnictwo) W grupach 5 osobowych – ślizg na ręczniku z ugiętymi nogami do pacholka, powrót biegiem. Następny zawodnik</p> <p>IV – zabawa – „Szukanie wyrazów związanych tematycznie z nazwą grupy</p> <p>V – zabawa – „Tworzenie opowiadania” – dzieci siedzą na ławeczce, kolejne wymieniane postacie obiegają ławeczkę i wracają</p>

**CZĘŚĆ III -
KONCOWA**

- Zabawa uspokajająca – „Przesyłka”

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła. Wyznaczone dziecko rozpoczyna zabawę. Jego zadaniem jest przesłanie przesyłki, którą jest wypowiedzenie słowa „szyyyt” z jednoczesnym ruchem ręki w kierunku dowolnego dziecka.

- Ewaluacja – rozmowa z dziećmi na temat zajęć (które ćwiczenie najbardziej nam się podobało i dlaczego, które było trudne itp.)

- zbiórka, pożegnanie