


SCENARIUSZ LEKCJI nr 2 – wychowanie fizyczne: klasa II-III szkoły podstawowej (wiek dzieci 8-10 lat)

Prowadzący..... Temat: Kształtowanie skoczności, skoki przez skakankę, skoki w krzyżaku Cele ogólne: uczeń potrafi: skupić uwagę podczas zabawowych czynności ruchowych Cele szczegółowe: • umiejętności – uczeń potrafi: wykonać ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie wykonać skoki na krzyżaku • motoryczność – kształtuje skoczność, , zwinność • wiadomości – zna zasady kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej. Metody: syntetyczna, zabawowa, Formy: zbiorowa, zajęć w zespołach Klasa: I. Liczba ćwiczących: dowolna czas lekcji: 45' miejsce: sala gimnastyczna Przybory: skakanki, krzyżak szt.2, pachołki szt 2, , gwizdek, stoper, notatnik, długopis			
Tok lekcyjny	Nazwa i opis ćwiczenia, zabaw, gier	Czas/ dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
II. Część główna -25'			
Nauka przewrotu w przód			Skoki na krzyżaku obunóż- ze środka pola wykonuje skok w przód, do środka, w tył, do środka, w prawo w bok, do środka, w lewo w bok i do środka (pełen cykl).
Gra w FORMUŁĘ-1			Zespół w rzędzie w siadzie skrzyżnym przy pachołku nr 1. Na sygnał pierwszy uczestnik wykonuje podskok na 1 nodze (dowolnej) przez skakankę przy pachołku nr 1, następnie biegnie do krzyżaka (oddalony o 5m od pachołka nr 1), gdzie wykonuje skoki w krzyżaku j.w. Gdy wykona 1 pełny cykl skoków biegnie do pachołka nr 2 (oddalony od krzyżaka o 3m) powtarza podskok na 1 nodze przez skakankę, i biegnie z powrotem, klepie ramię następnego uczestnika zabawy. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy wrócą na swoje miejsca i zachowają początkowe ustawienie swojego zespołu. Nauczyciel mierzy czas wykonania zadania. Za zwycięstwo 1 pkt
		9'	dwa krzyżaki (zamiast krzyżaka można ułożyć pola krzyżaka ze skakanek lub tp.)
		16'	Podział na 2 zespoły w równej liczbie, jeżeli jest nieparzysta ilość 1 wyznaczone dziecko przez n-la zadanie wykonuje podwójnie Zabawę powtarzamy do czasu aż zwycięski zespół uzyska 3 pkt,
Część wstępna- 13'			
czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć	3'	Ustawienie w szeregu.
Zabawy ożywiające	1. „Posąg” - przebieg zabawy: na sygnał prowadzącego dzieci rozbiegają się po całej sali na drugi określony sygnał zatrzymują się w określonej pozycji i nie mogą się poruszyć. Prowadzący może prowokować różne zachowania np. rozśmieszać, przedrzeźniać . Za złamanie zasady kara w postaci 3-5 pajacyków, przysiadów.	2'	Dzieci w rozsypce
Zabawy bieżne	2. „Berek z uwalnianiem”- berek goni uczestników zabawy. Kto zostanie dotknięty przez berka staje nieruchomo jak zamrożony, dopóki nie uwolnią go inni gracze. Uwolnienie następuje poprzez złapanie się za ręce dwóch graczy- stworzenie obręczy i przełożenie przez zamrożonego od głowy do ziemi. Gdy osoby odmrażają, nie mogą być złapane przez berka.	4'	
	3. „Rydwany”- po trzy-cztery osoby do jednej skakanki, dwa lub trzy konie”-trzymają skakankę za 1 z końców, jeździec za drugi. Dzieci wymyślają wspólny rytm krokowy, następnie demonstrując przed klasą.	4'	Podział na drużyny 3-4 osobowe
II. Część końcowa -7'			
Zabawa uspakajająca	„Lawina” –a) dzieci w rozsypce maszerują dwójkami po sali, na sygnał <i>Lawina</i> każde zatrzymuje się, stając do partnera plecami i przyjmuje prawidłową postawę- nogi złączone, ręce ułożone w skrzydełka, na sygnał <i>W Drogę</i> dzieci ponownie swobodnie poruszają się po sali. b) „kołyska” stóp-dzieci stoją w lekkim rozkroku i przenoszą ciężar z palców na pięty – „kołyska” stóp. Zabawę powtarzamy naprzemiennie a) i b).	4'	Dzieci w rozsypce w parach
Czynności porządkowe, Omówienie zajęć		3'	Zbiórka w szeregu. Zespół A- po lewej stronie, zespół B- po prawej stronie n-la. Podsumowanie rywalizacji

