


**SCENARIUSZ LEKCJI nr 3 – wychowanie fizyczne: klasa II-III szkoły podstawowej ( wiek dzieci 8-10 lat)**

Prowadzący..... Temat: <b>Sprawnie rzucamy dziecięcym oszczepem LDK.</b> Cele ogólne: <b>uczeń potrafi:</b> zastosować się do zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych Cele szczegółowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętności – uczeń potrafi: wykonać ćwiczenie poprawnie, prawidłowo trzyma oszczep</li> <li>• motoryczność- rozwija koordynację ruchową, siłę</li> <li>• wiadomości – zna zasady zachowania bezpieczeństwa</li> </ul> <b>Metody:</b> zadaniowa , zabawowa, <b>Formy:</b> zbiorowa, zajęć w zespołach <b>Klasa:</b> I. <b>Liczba ćwiczących:</b> dowolna <b>czas lekcji:</b> 45' <b>miejsce:</b> sala gimnastyczna <b>Przybory:</b> oszczep miękki „Junior” - szt 2, , materace szt -2, szarfy, skakanka-szt 2,woreczki z grochem , pachołki- szt 4, gwizdek, stoper, notatnik, długopis				II. Część główna -27'			
Tok lekcyjny	Nazwa i opis ćwiczenia, zabaw, gier	Czas/ dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne				
<b>Część wstępna- 12'</b>							
czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć	3'	Ustawienie w szeregu.		Gra z woreczkami  <b>„Szybko i celnie”-</b> Ćwiczący ustawiają się w dwóch rzędach, w odległości 5 m przed linią wyrzutu. Na sygnał pierwsi z rzędów podbiegają do wyznaczonej linii( skakanki) i starają się wrzucić jak najszybciej trzy woreczki na materac. Za każdy woreczek, który znalazł się na materacu zespół otrzymuje oczko. Po zebraniu woreczków tę samą czynność wykonują kolejni uczestnicy gry. Suma oczek decyduje o zwycięstwie. Zabawę powtarzamy 3 krotnie. Za zwycięstwo zespół otrzymuje 1 pkt		
Zabawy ożywiające	<b>„Zagubiony kotek”</b> Siedzące w kole dzieci opuszczają główki, jedno z nich miauczy cichutko, podczas gdy drugie wsłuchując się w głos zagubionego kotka stara się je znaleźć. Pozostałe dzieci zachowują się cichutko. Odnaleziony kotek idzie na miejsce szukającego, ten zaś siada wśród innych w kole. Jeśli kotek nie zostanie znaleziony, można wyznaczyć innego. Szukający za każdym razem wychodzi poza obręb siedzących, aby mógł wybrać zagubionego kotka.	2'	Dzieci w po obwodzie koła				
 Zabawa bieżna	<b>„Tworzenie kót i szeregów”</b> Na omówiony sygnał (gwizdek, zawołanie, klaśnięcie, itp.) dzieci biegające dotąd swobodnie po boisku, ustawiają się w szeregach, kołach, dwuszeregach, rzędach itp., dobierając się według kolorów szarf. Zespoły ustawiają się w ustalonych miejscach boiska, np. przy pachołkach . Wygrywa zespół, który prędzej się ustawi.	4'	Dzieci w rozsypcie				
	<b>„Wyścig kretów”</b> – ostatnie dziecko z rzędu na sygnał przechodzi na czworakach między nogami współćwiczących i ustawia się w rozkroku na przedzie swojego rzędu, wołając głośno „gotów” i tym samym sygnalizując następną osobę z końca rzędu. Wygrywa zespół, który jest szybszy.	3'	Dwa rzędy				
<b>II. Część końcowa -6'</b>							
Zabawa uspakajająca	<b>„Zdmuchnij świeczkę”.</b> Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z ramionami w skurczu pionowym, dłonie zaciśnięte w pięści, a palec wskazujący wyprostowany i skierowany do góry jest „zapaloną świecą”. Na hasło „zdmuchnij świecę” dzieci skracają tylko głowę w lewo i „zdmuchują” lewą, potem prawą.	3'	Dzieci w siadzie skrzyżnym				
Czynności porządkowe, Omówienie zajęć	Zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	3'	Zbiórka w szeregu. Zespół A- po lewej stronie, zespół B- po prawej stronie n-la. Podsumowanie rywalizacji				