


SCENARIUSZ LEKCJI nr 1 – wychowanie fizyczne: klasa II-III szkoły podstawowej (wiek dzieci 8-10 lat)

Prowadzący..... Temat: kształtowanie szybkości i zwinności, rywalizacja w FORMULE-1 Cele ogólne: uczeń potrafi: jest zdyscyplinowany, współdziała w grupie Cele szczegółowe: • umiejętności – uczeń potrafi: szybko przemieszczać się, pokonywać przeszkody, wykonać przewrót w przód • motoryczność- kształtuje szybkość, zwinność • wiadomości – poznają pozycję przysiadu podpartego Metody: syntetyczna, zabawowa, Formy: zbiorowa, zajęć w zespołach Klasa: I. Liczba ćwiczących: dowolna czas lekcji: 45' miejsce: sala gimnastyczna Przybory: pachołki szt 2, tyczki slalomowe szt. 3, gwizdek, materace-szt. 2, stoper, notatnik, długopis				II. Część główna -29'			
Tok lekcyjny	Nazwa i opis ćwiczenia, zabaw, gier	Czas/ dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne				
Część wstępna- 11'							
czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć	3'	Ustawienie w szeregu.				
Zabawy ożywiające	1. Dzieci swobodnie biegają po sali. Na sygnał prowadzącego jak najszybciej zmieniają sposób poruszania się (muszą zapamiętać, jaki sygnał przyporządkowany jest jakiemu sposobowi poruszania się): – jedno klaśnięcie – na czworakach – dwa klaśnięcia – pajęczkiem – podpór tyłem na stopach i rękach – trzy klaśnięcia – truchtem ze zmianą kierunków. 2. Dzieci swobodnie biegają po sali. Na sygnał prowadzącego jak najszybciej zajmują wskazaną pozycję, na kolejny sygnał biegają dalej (muszą zapamiętać, jaki sygnał przyporządkowany jest jakiej pozycji): – jedno klaśnięcie – przysiad podparty – dwa klaśnięcia – siad skrzyżny – trzy klaśnięcia – siad skulny	2'	Dzieci w rozsypce				
	3. Dzieci swobodnie biegają po sali, na sygnał prowadzącego jak najszybciej zmieniają sposób poruszania się: – jedno klaśnięcie – na palcach – dwa klaśnięcia – na piętach – trzy klaśnięcia – na zewnętrznych krawędziach stóp	2'					
Zabawa bieżna	4. Dzieci ustawiają się w rzędzie jedno za drugim w odstępach na wyciągnięcie rąk, ostatnie dziecko na sygnał biegnie slalomem między pozostałymi i staje na początku rzędu..	2'	Ustawienie w rzędzie				
II. Część końcowa -5'							
Zabawa uspakajająca	Zabawa „SAMOLOTY”- uczestnicy leżą na brzuchu z dłońmi pod czołem. Na hasło: <i>Samoloty kołują</i> unoszą barki i klatkę piersiową, a ręce układają w małe skrzydełka, na hasło: <i>Samoloty startują</i> dzieci wyprostowują ramiona i kołują się w lewo i prawo, na hasło: <i>Samoloty lądują</i> dzieci przyjmują postawę wyjściową. Cykl zabawy powtarzamy 5-8 razy. Prowadzący wskazuje dzieci, prawidłowo wykonują poszczególne czynności „SAMOLOTU”.	2'	Dzieci w rozsypce				
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				

