Scenariusz zajęć wychowania fizycznego
dla kl. I specjalnej Gimnazjum nr 1 w Luboniu
z elementami edukacji prozdrowotnej:
Ryzyko związane z działalnością człowieka, pierwsza pomoc.

Temat: Motoryczność – ćwiczenia z małymi przedmiotami: podrzuty, odbijanie, podbijanie, toczenie.

Cel ogólny: rozwijanie sprawności ogólnej, doskonalenie koordynacji ruchowej.

Wiadomości: uczeń wie jakie przybory mogą być wykorzystane do ćwiczeń rekreacyjnych, wie jak zachować bezpieczeństwo w czasie zajęć ruchowych, w czasie drogi do i ze szkoły.

Umiejętności: uczeń umie przybrać różne pozycje ćwiczebne z przyborem i bez, umie założyć usztywniający opatrunek na przedramię, umie wezwać pomoc osoby dorosłej.

Miejsce: sala gimnastyczna.
Przybory: piłka koszykowa, siatkowa, tenisowa, skakanki, bijak do palanta, szarfy, piłka lekarska 1kg, ławeczka gimnastyczna, bandaż elastyczny.

Tok lekcji – czas trwania	Opis zadań	Uwagi
Część I – wstępna Czas trwania 15 minut Rozgrzewka	1. Zbiórka, raport, powitanie, podanie zadania lekcji. 2. Omówienie działań człowieka mogących grozić urazami, sposoby udzielania pomocy doraźnej, wezwanie służby zdrowia. 3. Pogadanka na temat zgłoszenia wszelkich urazów i złego samopoczucia. 4. Zabawa ożywiająca: „głowa goni ogon”, - uczniowie chwytają się za ręce w szeregu, pierwszy jest „głową węża”, ostatni „ogonem”. Na sygnał głowa zaczyna gonić ogon. 5. „Bezpieczny berek”, - wybrany berek goni pozostałych. Aby się ratować, należy przyjąć bezpieczną pozycję rannego. Uczeń kładzie się na lewym boku, LR prosta pod głową, LN prosta, PN zgięta w kolanie. 6. Ćwiczenia kształtujące: - w marszu krążenia RR do przodu, - cwał boczny z wymachami RR w bok (obejmowanie się), - podskoki naprzemianstronne z krążeniem RR do tyłu, - marsz wypadami na P i LN, - postawa tyłem do kierunku ruchu – rozkrok i zeskok w marszu, - ćwiczenia oddechowe: marsz „wielkoludów” – wdech, marsz krasnoludów – wydech. - w staniu rozkrocznym: - przemachy PN z utrzymaniem równowagi, -przemachy LN z utrzymaniem równowagi, -skłony T do przodu, - RR w bok, przemachy LN do PR, i PN do LR. -	Ustawienie w szeregu. Pozycja w której układa się osoby poszkodowane. Zmiana kierunku.

Część II – główna Czas trwania 22 minuty	1. Podbijanie piłki tenisowej bijakiem od palanta w stronę ściany. 2. Podrzuty ringo P i LR w górę, złapanie w rękę rzucającą. 3.Wejście i zejście na stopień z odbijaniem piłki. Przed stopniem pierwsze odbicie, wejście na stopień – drugie odbicie. 4. Przejście przez szarfę. 5. Rzut oburącz piłką koszykową, w tablicę obok obręczy. 6. Toczenie piłki lekarskiej 1 kg na odległość 5 m, PR w jedną stronę, LR z powrotem. 7. Bezpieczne przejście drogą ułożoną ze skakanek. Jeżeli uczeń dotknie skakanki to musi zacząć od nowa. 8. Usztywnienie przedramienia szyną (linijką) i bandażem elastycznym. Jeden uczeń bandażuje, drugi zwija bandaż.	System stacyjny. Powtórzenie 4x 4 rzuty
Część III – końcowa Czas trwania 8minut.	1.Sprzątanie przyborów. 2.Marsz dookoła sali, we wspięciu unoszenie RR bokiem w górę – wdech, opad na całe stopy, opust RR – wydech. 3.Omówienie zajęć: co należy zrobić , gdy zdarzy się wypadek na lekcji. -kto może udzielić pierwszej pomocy? -gdzie znajdują się punkty pomocy poszkodowanym w szkole, w mieście. 4.Zakończenie zajęć, pożegnanie.	