SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT: *KSZTAŁTOWANIE OGÓLNEJ SPRAWNOSCI UCZNIA ZA POMOCĄ OBWODU ĆWICZEBNEGO JAKO FORMY WSPÓŁZAWODNICTWA.*

KLASA V

CELE:

Kształcący: kształtowanie skoczności, gibkości, wytrzymałości, zwinności
Poznawczy: zapoznanie z nowymi formami ruchu
Wychowawczy: umiejętność oceny własnych możliwości i współćwiczącej, współpraca w parach

METODY:
Realizacji zadań ruchowych: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu
Przekazywania wiedzy: pokaz i objaśnienie
Wychowawcze: działanie przykładem osobistym, instruowanie

Tok lekcji	Nazwa i opis zadania	Czas	Uwagi
Część wstępna	1. Zbiórka powitanie, podanie zadań lekcji	5 min	Zbiórka w dwuszeregu
Ćwiczenia przygotowawcze	2. Rozgrzewka – STEP REEBOK 1) 2 kroki odstawno – dostawne w prawo, 2 kroki odstawno – dostawne w lewo 2) krok skrzyżny w prawą stronę 1- krok odstawny PN w prawo 2 – krok skrzyżny LN 3 – krok odstawny PN 4 – dostawienie LN 3) krok skrzyżny na 4 – noga dostawna oparta piętą na ławeczce 4) marsz w miejscu	10 min	Uczennice ustawione są przed ławeczkami. Wszystkie kroki wykonywane są najpierw w prawą stronę, potem w lewą PN – prawa noga LN – lewa noga PR – prawa ręka LR – lewa ręka
Ćwiczenia na ławeczkach	5) wchodzenie na ławeczkę 1- LN krok na ławeczkę 2- PN dołączyć 3- PN zejście z ławeczki 4- LN dołączyć		Na przygotowanie marsz w miejscu

	6) 1- LN krok na ławeczkę 2- PN dołączyć 3- LN zejście 5- PN dołączyć 7) 1- LN krok na ławeczkę 2- PN wznos ugiętej nogi w kolanie w górę 3- PN zejście 4- LN dołączyć 8) 1- LN ukośnie krok na ławeczkę 2- PN wznos kolana w górę w skos 3- PN zejście 4- LN dołączy 9) 1- wejście i zejście na ławeczkę jak w punkcie 5 i 6 z pracą ramion 10) 1- LN krok bokiem na ławeczkę 2- PN krok dostawny na ławeczkę 3- LN zejście z drugiej strony ławeczki 4- PN dostawienie 11) krok V 1- PN krok na ławeczkę w prawo w skos 2- LN krok na ławeczkę w lewo w skos 3- PN zejście 4- LN dołączyć 12) marsz w miejscu – ćwiczenia oddechowe		Ćwiczenie wykonywane najpierw w prawą stronę potem w lewą Przygotowanie – skośne ustawienie do ławeczki lewym bokiem Jak wyżej w drugą stronę Ramiona wyprostować w bok i ugiąć w łokciach Ustawienie lewym bokiem do ławeczki Jak wyżej ustawienie prawym bokiem
Część główna	1. Przygotowanie stanowisk do ćwiczeń 2. Pokaz i objaśnienie sposobu wykonywania ćwiczeń na poszczególnych stanowiskach 3. Obwód ćwiczebny 1) skłony tułowia do tyłu - ćwicząca leży przodem na	25 min	Nauczyciel pokazuje ćwiczenia wykonywane na poszczególnych stanowiskach. Ćwiczące dobierają się parami.

	skrzyni (4 części) ramiona założone na szyi i wykonuje skłony tułowia do tyłu 2) przysiady z piłką lekarską, piłka trzymana przed sobą 3) zwis tyłem na drabinkach – unoszenie ugiętych nóg w kolanach do góry 4) przeskoki zawrotne przez ławeczkę – ćwicząca staje z jednej strony ławeczki, chwyta dłońmi ławeczkę i przeskakuje z jednej strony na drugą 5) ćwiczenie oddechowe – dwie ćwiczące leżą tyłem na materacach, wznos ramion w górę – wdech, opust ramion - wydech 6) bieg między dwoma piłkami na odległość – ćwicząca biegnie od jednej piłki lekarskiej do drugiej dotykając je ręką 7) postawa wznos hantli – uczennica wznosi hantle przodem w górę 8) przeskoki obunóż przez skakankę 4. Uprzątnięcie stanowisk		Ćwiczenia wykonywane są na czas, w 30 sekund jedna z dwójki ćwiczy, a druga liczy ilość powtórzeń i zapisuje w tabeli, ćwiczenia wykonywane są na zmianę przez ćwiczące Wdech nosem, wydech ustami, ćwiczenie oddechowe nie wlicza się do współzawodnictwa Każda para sprząta swoje stanowisko
Część końcowa	1. Uspokojenie organizmu - leżenie tyłem głębokie wdechy i wydechy - napinanie odpowiednich partii mięsni, a następnie rozluźnianie ich w takiej samej kolejności co napinanie 2. Dokonanie oceny i pożegnanie	5 min	Leżenie na obwodzie koła Nauczyciel liczy ilość powtórzeń i przyznaje punkty: 2 pkt za większą ilość powtórzeń, 1 pkt – za mniejszą ilość. Sumuje punkty i wystawia oceny: bdb za większą ilość pkt, db za mniejszą ilość

Tabela do zapisywania wyników

Nr stacji	Imię i nazwisko	pkt	Imię i nazwisko	pkt
	Ilość powtórzeń		Ilość powtórzeń	
1)				
2)				
3)				
4)				
5)				
6)				
7)				
8)				
Suma punktów				
ocena				

Opracowała MAŁGORZATA RAJCHEMBA nauczyciel wychowania fizycznego SP 47 w Białymstoku