

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Temat: Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.

Prowadząca: mgr Liliana Czajkowska

Data: 13.03.2014 r.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 14 uczniów

Klasa: IV a

Przybory i przyrządy: szarfy, ringo, 6 pacholków, 2 ławeczki gimnastyczne, 1 materac, 4 piłki lekarskie, 4 płotki lekkoatletyczne, 3 stopery.

Zadania szczegółowe:

- uczeń rozwija koordynację ruchową
- wzmacnia siłę mięśni ramion i nóg

Umiejętności:

- uczeń potrafi pokonywać przeszkody
- posługiwać się stoperem
- wykonywać przewrót w przód z rozbiegu
- zmierzyć tętno

Wiadomości:

- uczeń wie, jak bezpiecznie pokonywać przeszkody
- uczeń wie, jak posługiwać się stoperem
- zna ćwiczenia kształtujące z szarfą, ringiem
- wie, jak wyłonić zwycięzcę w konkursie

Zadania usamodzielniające:

- uczeń pomaga w zachowaniu bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
- sam organizuje konkurs

Temat ścieżki: „Warunki bezpiecznej zabawy ruchowej”.

Metody:

1. Realizacja zadań ruchowych- zabawowa, inwencji twórczej, zadaniowa, naśladowcza.
2. Przekazania wiedzy- pogadanka, pokaz.
3. Wychowawcze- instruowanie, wyrażanie aprobaty.

Część lekcji	Czynności uczniów		Czynności nauczyciela	Dozowanie	Metody
	Docelowe	Zadania			
1	2	3	4	5	6
Część wstępna	Zapoznaje się z zasadami lekcji Pobudzi i ożywi organizm	<ul style="list-style-type: none"> - słucha informacji N - przygotowuje się do świadomego i aktywnego udziału w lekcji - dokonuje pomiaru tętna <ul style="list-style-type: none"> - wykona zabawę „Berek”, U biega luźno, swobodnie po sali. Wyznaczony berek stara się schwycić kogoś z uciekających. Jeżeli uda mu się złapać, to ten zmienia się w berka. 	<ul style="list-style-type: none"> - sprawdza gotowość do zajęć - podaje zadania lekcji - mierzy, wyznacza czas pomiaru tętna - wyznacza osobę będącą berkiem, instruuje przebieg zabawy 	2’ 2’	pogadanka zabawowa
Część główna A	Pobudzi i przygotuje organizm do wysiłku Zapoznanie z zasadami zabawy	<ul style="list-style-type: none"> - pobierze sprzęt sportowy, zajmie odpowiednie miejsce na sali - wykona zestaw ćwiczeń kształujących z przyborem - uczniowie z 1 zespołu wykonają ćwiczenia z szarfami przygotowane przez uczniów z 2 zespołu - uczniowie z 2 zespołu wykonają ćwiczenia kształujące z ringami przygotowane przez uczniów z 1 zespołu - uczeń z 1 zespołu wykona zabawę „Ogonek”. U biega swobodnie po sali. Z tyłu za spodenkami ma włożoną szarfę-ogonek. Każdy U stara się zdobyć ogonek kolegi. Wygrywa ten, kto ma najwięcej szarf. - Uczeń z 2 zespołu wykona zabawę „rzut ringiem do celu”. U wykona 3 rzuty ringiem do stojącego pachołka, wygrywa ten, kto trafi ringiem na pachołek najwięcej razy. 	<ul style="list-style-type: none"> - podzieli uczniów na dwa zespoły - rozda przybory - czuwa nad przebiegiem ćwiczeń <ul style="list-style-type: none"> - rozda każdemu zespołowi kartkę z przygotowaną zabawą do przeprowadzenia <ul style="list-style-type: none"> kontroluje przebieg gry. 	5’ 3’	Inwencji twórczej, naśladowcza zabawowa
Część główna B	Doskonali pokonywanie toru przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> - U rozstawi tor przeszkód wg schematu podanego przez N - Wyznaczony U pokonuje tor przeszkód pokazując kolejność wykonania. <ol style="list-style-type: none"> 1. Stacja I U wykona start wysoki na sygnał nauczyciela następnie przewrót w przód z rozbiegu na materacu. 2. Stacja II U wykona bieg slalomem między 6 pachołkami. 3. Stacja III U wbiegnie na ławeczkę gimnastyczną zawieszoną za szczebelki drabinki około 1 metra i zeskoczy na materac. 4. Stacja IV U wykona w leżeniu przodem na ławeczce gimnastycznej przeciąganie. 5. Stacja V U wykona przejście dowolnym sposobem pod płótkami lekkoatletycznymi. 	<ul style="list-style-type: none"> - poinstruuje jak bezpiecznie pokonać przeszkody - wskaże osobę, która wykona ćwiczenia <ul style="list-style-type: none"> - czuwa nad bezpieczeństwem - omawia popełnione błędy - czuwa nad bezpieczeństwem <ul style="list-style-type: none"> - omawia sposoby pokonania przeszkód <ul style="list-style-type: none"> - czuwa nad bezpieczeństwem 	4’ 2’ 20’	Zadaniowa Zadaniowa

	Zapoznanie się z obsługą stopera i pomiarem tętna.	<p>6. Stacja VI</p> <p>U wykona skoki obunóż przez piłki lekarskie</p> <ul style="list-style-type: none"> - U wykona pomiar czasu biegu kolegi w trakcie oczekiwania na swoją kolejkę. - U po pokonaniu toru przeszkód dokona pomiaru tętna. - U oczekujący na swoją kolejkę lub po przebiegnięciu toru wykona ćwiczenie oddechowe – w siadzie skrzyżnym przy ścianie wdech nosem wznos ramion w górę wydech ustami opust ramion w dół. - U składa sprzęt sportowy. 	<ul style="list-style-type: none"> - dopinguje ćwiczących - pomaga mierzyć czas - pomaga mierzyć tętno - koryguje postawę 		aktywizująca
Część końcowa	Uspokoi organizm	<ul style="list-style-type: none"> - U wykona kilka ćwiczeń korekcyjnych i oddechowych <ol style="list-style-type: none"> 1. swobodny marsz po sali, wspięcia na palce z równoczesnym uniesieniem rąk w górę i sięgnięciu ramionami jak najwyżej. 2. swobodny marsz po sali, wzniesienie ramion przodem w górę z równoczesnym głębokim wdechem, opuszczenie rąk bokiem w dół z równoczesnym głębokim wydechem. 	N proponuje ćwiczenia korekcyjne i oddechowe	3'	Zadaniowa
	Oceni poziom własnych umiejętności	<ul style="list-style-type: none"> - przeanalizuje swój wynik i porówna z wynikami kolegów i koleżanek - porówna swoje tętno z tętnem kolegów i koleżanek 	Oceni i podsumuje pracę uczniów, wyłoni zwycięzców, trzech osobom z najlepszymi wynikami postawi ocenę bdb, pozostałe osoby wyróżni, pożegna klasę.	4'	dyskusja

Legenda:

N- nauczyciel, U- uczeń

Podsumowanie lekcji:

Lekcja przebiegła zgodnie z zaplanowanym tokiem. Uczniowie bardzo chętnie pokonywali tor przeszkód, poszczególne jego elementy wykonywali poprawnie i sprawnie. Większość uczniów osiągnęła bardzo dobry czas pokonania toru jednocześnie utrzymując miarowe tętno. Wszyscy uczniowie wiedzieli jak pokonać tor w dobrym tempie a zarazem bezpiecznie. Cała klasa potrafiła dokonać pomiaru czasu oraz tętna przed i po wysiłku. Lekcja dostarczyła uczniom wiele pozytywnych emocji, radości.

Opracowała:

mgr Liliana Czajkowska