

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VI

Prowadząca: mgr Beata Białek

Temat: **Doskonalimy technikę przewrotu w przód i tył.**

Temat zgodny z podstawą programową.

Podstawa programowa: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki

Cel lekcji:

*Doskonalenie techniki przewrotu w przód i tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz przewrotu w przód ponad przeszkodą.*

Cele operacyjne lekcji:

UMIEJĘTNOŚCI:

- uczeń kształtuje siłę, skoczność, celność, zwinność ,
- uczeń potrafi samodzielnie wykonać obwód stacyjny

WIADOMOŚCI: - uczeń zna zasady bezpiecznego wykonywania zadań ruchowych,

- wie, jak można samodzielnie pracować nad swoją sprawnością,
- dba o prawidłową postawę podczas ćwiczeń

WYCHOWAWCZY: - wdrażanie uczniów do zespołowego działania w małych grupach ,

- rozwijanie takich cech charakteru, jak zdyscyplinowanie i aktywność

USAMODZIELNIANIE: - uczeń uczestniczy w organizacji lekcji,

- współorganizuje stanowiska do ćwiczeń,
- dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających,
- świadomie uczestniczy w doskonaleniu swoich umiejętności

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna

PRZYBORY I PRZYRZĄDY: 2 materace, piłka lekarska, 1 ławeczka, woreczki, kosz, raketka do tenisa stołowego, piłeczka pingpongowa, piłka koszykowa, skakanka, pachołki, Karta Pracy - ćwiczeń do zapisu wyników

**METODY:** zabawowo – klasyczna, zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu,

**FORMY:** frontalna (zespołowa), obwodowo – stacyjna

### **CZĘŚĆ I - wstępno - przygotowawcza: 15 min**

- Wejście do sali gimnastycznej z szatni.
- Zbiórka w dwuszeręgu, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do ćwiczeń.
- Zapoznanie z tematem lekcji i zadaniami do realizacji, podanie celów lekcji oraz co to jest obwód stacyjny.
- Motywowanie do czynnego udziału w lekcji.

**Zabawa bieżna:** „Berek z kozłowaniem” – ćwiczący biegają luźno, swobodnie po sali, wyznaczony „berek” kozłując piłkę koszykową, stara się schwytać kogoś z uciekających. Jeśli uda mu się dotknąć uciekającego, to ten zmienia „berka”, kozłując piłkę, stara się złapać następnego.

#### **Rozgrzewka bieżna:**

- Ustawienie w szeregu na białej linii.
- Trucht po przekątnej – na sygnał nauczyciela: krążenia ramion w przód i w tył, skip A, skip C, krok dostawny do drabinek i do okna, przeplatanka jak wyżej.

#### **Rozgrzewka kształtująca:**

- **Ćwiczenia rzutne:** podrzucanie woreczka do góry i chwytanie go.
- **Ćwiczenia ramion:** trzymając woreczek w lewej, prawej ręce unosimy go jak najwyżej i jak najdalej w każdym kierunku.
- **Ćwiczenia nóg:** przesuwanie woreczka po podłodze w lewą, prawą stronę wokół siebie.
- **Ćwiczenia szyi:** siad kłęczny - woreczek na głowie. Wykonać ruch głową w lewą, prawą stronę, aby woreczek spadł na podłogę, raz z jednej, raz z drugiej strony.
- **Ćwiczenia równoważne:** woreczek na głowie. Spróbuj przejść do kłku, postawy i powrót do siadu kłęcznego.
- **Ćwiczenia mm brzucha:** leżenie tyłem - przez uniesienie bioder w górę przesuwanie woreczka pod tułowiem, raz w lewą, raz w prawą stronę.
- **Ćwiczenia skocznościowe:** przeskoki obunóż przez woreczek., przeskoki przez woreczek w przysiadzie, oddanie woreczków

### **CZĘŚĆ II- GŁÓWNA 25 min**

#### **Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności fizycznej**

- Przygotowanie zadań. Podział na 7 zespołów 2- 3 osobowych. Zespoły przygotowują sprzęt do poszczególnych ćwiczeń na obwodzie stacyjnym.

Pokaz , objaśnienie i omówienie poszczególnych zadań, zwrócenie uwagi na dokładność i poprawność.

Rozdanie uczniom Kart Pracy – ćwiczeń do zapisu wyników (załącznik nr 1).

**I stacja** – przewrót w przód w przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przewrót w tył, przewrót w przód z półprzysiadu ponad przeszkodą - nad piłką lekarską do przysiadu podpartego.

**II stacja** – skok w dal z miejsca (liczymy ilość stóp).

**III stacja** – w leżeniu przodem na ławeczce gimnastycznej, podciąganie się na ramionach na skośnie ustawionej ławeczce i opartej o drabinki (liczymy ilość podciągnięć).

**IV stacja** – przeskoki obunóż na skakance (liczymy ilość przeskoków).

**V stacja** – podbijanie piłeczki pingpongowej raketką do tenisa stołowego (liczymy ilość podbić).

**VI stacja** - 3 rzuty woreczkiem do kosza (liczymy ilość rzutów).

**VII stacja** – rzut z miejsca piłki koszykowej do kosza (liczymy ilość rzutów).

Podczas ćwiczeń, jedna osoba ćwiczy, druga liczy, zapisuje wynik na Karcie, po przejściu wszystkich stacji nauczyciel zbiera karty.

### **CZĘŚĆ III – KOŃCOWA 5 min**

**Czynności organizacyjno porządkowe** - odnoszenie przyrządów na ustalone miejsca, każdy zespół sprzęta przyrządy na których ostatnio ćwiczył . nauczyciel czuwa nad bezpieczeństwem w czasie odnoszenia przyrządów.

**Ćwiczenie rozluźniające** – uspokojenie organizmu

W luźnych podskokach rozluźnienie mięśni ramion i nóg – marsz dookoła sali.

**Ćwiczenie korektywne**

w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę – wdech, na całych stopach, ramiona w dół – wydech.

Rytmiczny marsz dookoła sali, samokontrola postawy ciała w marszu.

Zakończenie lekcji: ocena wykonania zadań przez ćwiczących, sprawozdanie po zajęciach, pożegnanie.

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z GIER I ZABAW DLA KLASY IV

Prowadząca: Beata Białek

**Temat: Gry i zabawy z wykorzystaniem niekonwencjonalnych pomocy dydaktycznych - papierowych kulek.**

Temat zgodny z podstawą programową.

Podstawa programowa: Sporty całego życia i wypoczynek

**Cele lekcji:**

Uczniowie:

- potrafią wykorzystać różne przedmioty do podnoszenia swojej sprawności,
- potrafią szybko zmieniać kierunek biegu,
- doskonałą umiejętność współpracy w zespołach,
- rozwijają szybkość i zręczność,
- rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową.

**Cele sformułowane w języku ucznia:**

- będziemy rozwijali swoją szybkość, zręczność i koordynację wzrokowo – ruchową podczas zabaw i gier,
- potrafimy wykorzystywać papierowe kulki do podniesienia swojej sprawności,
- będziemy umiejętnie współpracować w zespołach

**Na co bezu:**

Uczniowie potrafią:

- prawidłowo wykorzystywać papierowe kulki do podnoszenia swojej sprawności - szybkości, zręczności i koordynacji wzrokowo – słuchowej,
- szybko zmieniać kierunek biegu,

- współpracować w zespołach

## 2. Metoda i forma pracy

Frontalna, praca w zespołach, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa.

## 3. Środki dydaktyczne

Kartki papieru (np. stare gazety), z których uczniowie zrobią kulki.

4. Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

5. Liczba ćwiczących: 16

6. Wiek ćw.: klasa IV

7. Płeć ćw.: dziewczęta i chłopcy

8. Czas trwania lekcji: 45 min.

## PRZEBIEG LEKCJI

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczenia
<p style="text-align: center;"><b>Faza przygotowawcza</b></p> <p>1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć.</p> <p>2. Nastawienie uczniów do aktywnego udziału w lekcji.</p>	<p>1. Zbiórka.</p> <p>2. Powitanie.</p> <p>3. Sprawdzenie obecności i przegląd stanu higieniczno - zdrowotnego.</p> <p>1. Podanie celów lekcji (NACOBESZU – co uczeń powinien umieć po zakończeniu lekcji).</p> <p>2. Zabawa ożywiająca – "Murarz". Jedna osoba staje na środku sali, pozostałe znajdują się w szeregu na końcu sali.</p> <p>Na sygnał nauczyciela, grupa przebiega na drugą stronę, starając się, by nikt nie został złapany przez "murarza". "Murarz" porusza się jedynie wzdłuż wyznaczonej linii (równoległej do linii startu), nie może wybiegać w przód ani w tył. Kolejne osoby, które dotknął "murarz", stają w rzędzie na linii środkowej, zawężając pole przebiegania.</p>

<p>3. Rozgrzewka</p> <p>- ćwiczenia ramion</p> <p>- ćwiczenia nóg</p> <p>- ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej</p> <p>ćwiczenia nóg</p> <p>-ćwiczenia mięśni brzucha i nóg.</p>	<p>Nauczyciel prosi uczniów o zabranie kartek papieru.</p> <p>Z postawy staramy się wyrzucić kartkę papieru tak, by poleciała jak najdalej. Zwijamy papier w kulkę i wykonujemy dowolne podrzuty papierową kulą.</p> <p>Postawa w rozkroku, uginamy nogi w kolanach, kula znajduje się między łydkami, prawą ręką trzymamy kulę z przodu, lewą ręką - od tyłu. Podrzucamy kulę niezbyt wysoko w górę, zmieniamy ułożenie rąk (prawą ręką przekładamy do tyłu, lewą do przodu) i chwytamy kulkę. Staramy się tak szybko wykonać ćwiczenie, by kulka nie upadła na podłogę.</p> <p>W siadzie prostym kładziemy kulę przez skłon w przód jak najbliżej stóp. Przez szybki wznos i ugięcie nóg w stawach kolanowych staramy się podrzucić kulkę tak, by chwycić ją w ręce.</p> <p>Pozycja wyjściowa - siad prosty, kulka leży między stopami. Chwytamy kulkę w stopy i unosimy nogi (proste w kolanach) jak najwyżej w górę.</p> <p>W klęku prostym kładziemy kulkę na głowie. Staramy się zrzucić piłkę za plecy poprzez skłon tułowia w tył.</p> <p>Stajemy przy ścianie tak, by plecy, nogi i głowa do niej przylegały. Kulkę kładziemy na głowie. Przez skłon tułowia w bok (nie skłon głowy!) staramy się zrzucić kulkę na podłogę tak, by spadała jak najbliżej ściany.</p> <p>Podskoki. Dowolnie podrzucamy kulkę w górę i chwytamy ją w wyskoku.</p>
--	--

<p style="text-align: center;"><b>Faza realizacyjna</b></p> <p style="text-align: center;">- wyścigi rzędów</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozrzucamy kulki na podłodze (kulek jest o jedną mniej, niż dzieci). Uczniowie biegną pomiędzy nimi. Na gwizdek nauczyciela jak najszybciej zabierają najbliższą kulkę. Osoba, której nie udało się zabrać kulki - odpada, odchodzi na bok, zabierając jedną kulkę. Zabawę powtarzamy do momentu, aż pozostanie dwoje dzieci. Zostają one kapitanami i wybierają drużyny.</li> <li>2. Drużyny kładą swoje kulki na półmetku, po czym ustawiają się na linii startu. Pierwszy zawodnik biegnie po kulkę, zabiera ją i wraca do grupy. Przekazuje kulkę następnemu dziecku, które biegnie po następną kulkę, wraca do zespołu i daje obie kulki następnemu uczestnikowi zabawy itd. (każde kolejne dziecko biegnie z coraz większą liczbą kulek). Jeśli kulki wypadną któremuś uczniowi, należy je pozbiierać i dopiero wtedy kontynuować bieg. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.</li> <li>3. Drużyny kładą swoje kulki na półmetku, po czym ustawiają się na linii startu. Pierwszy zawodnik biegnie do półmetka, rozkłada kulkę i kładzie kartkę papieru w wyznaczonym miejscu na półmetku, po czym wraca do drużyny. Kolejny uczeń powtarza zadanie, kładąc swoją kartkę na kartce poprzednika. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadanie.</li> <li>4. Ten wyścig można połączyć z poprzednim lub punktować go osobno. Pierwszy zawodnik biegnie w kierunku kartek, zabiera jedną z nich i wraca biegiem zwiżając kartkę w kulkę. Następny zawodnik powtarza zadanie, i tak dalej. Po zakończeniu zabawy każde dziecko powinno trzymać w ręku jedną kulkę. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy zadanie.</li> <li>5. Dzieci ustawiają się na linii startu, każde ma kulkę w ręce. Na sygnał nauczyciela pierwsza (później kolejna itd.) para kopie papierową piłkę jak najdalej prawą nogą. Zawodnik, którego kulka upadła najdalej, zdobywa "mały" punkt dla swojego zespołu. Zabawę powtarzamy, kopiąc kulkę lewą nogą. Wygrywa zespół, który uzyska więcej "małych" punktów.</li> <li>6. Na wprost każdego rzędu ustawiamy przeszkody. Każde dziecko ma kulkę na łyżce. Na sygnał nauczyciela musi</li> </ol>
---	---

jak najszybciej obieć, pokonując przeszkody (pod i nad nią).

7. Na wprost każdego rzędu ustawiamy cel (np. krzesło). Zawodnicy raz jednej, raz drugiej drużyny wykonują kolejno dowolny rzut kulką do celu. Stopniowo zwiększamy odległość rzutu. Drużyna, której zawodnicy więcej razy trafili w cel z najdalszej odległości, wygrywa. Odmiana tej zabawy: możemy ustalić, że każdy celny rzut daje "małe" punkty i wygrywa drużyna, która w sumie zdobędzie więcej "małych" punktów.
8. Na sali wyznaczamy linię środkową. Każda drużyna ustawia się na swojej połowie. Na sygnał nauczyciela zawodnicy przerzucają kulki ze swojego boiska na część przeciwnika. Zabawa trwa 2 minuty, po czym liczymy kulki znajdujące się na każdym boisku. Drużyna, która na swojej połowie ma więcej kulek, przegrywa. Zamieniamy się stronami i zabawę powtarzamy.
9. Rozrzucamy kulki na podłodze. Na sygnał prowadzącego każda drużyna przenosi kulki w wyznaczone miejsce (np. na parapet, na krzesło, do rogu). Każdorazowo jeden uczeń może w ręce mieć tylko jedną kulkę (nie wolno nosić po kilka kulek). Wygrywa zespół, który zbiera więcej kulek.
10. "Ścianiak". Każda drużyna ma dwie kulki. Drużyny rozstawiają się na połowach sali. Zadaniem każdego zespołu jest trafić jak najwięcej razy w ścianę za plecami grupy przeciwnej. Grać można na czas (2 x 2 minuty) lub do zdobycia określonej liczby punktów.
11. "Zbijak". Drużyny wybierają swoich kapitanów i gramy w "zbijaka" ("dwa ognie") na czas. Wygrywa drużyna, która zbije największą liczbę przeciwników.



<p style="text-align: center;"><b>Faza podsumowująca</b></p> <p>1. Uspokojenie organizmu.</p> <p>2. Czynności związane z zakończeniem lekcji.</p> <p>3. Nastawienie na wykonanie samodzielnych zadań.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zabawa "Odpadany". Dzieci siadają w kole, podając sobie papierową kulkę. Nauczyciel stoi obrócony tyłem do klasy, w dowolnym momencie klaszcze w dłoń. Uczeń, który w momencie klaśnięcia posiadał kulkę odpada i zajmuje miejsce nauczyciela (teraz on klaszcze, dając znak do "odpadnięcia").</li> <li>2. Zbiórka w gromadzie.</li> <li>3. Podsumowanie lekcji - omówienie istotnych elementów lekcji.</li> </ol> <p>Uczniowie zastanawiają się, czy zamiast papierowych kulek można było wykorzystać inne przedmioty codziennego użytku.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Przedstawienie wyników rywalizacji.</li> <li>5. Kształtuj szybkość, zwinność, gibkość poprzez różne ćwiczenia, gry i zabawy w czasie wolnym.</li> <li>6. Pożegnanie sportowe.</li> </ol>
---	--

