

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego.

Klasa IV

Liczba uczniów: 26

Nauczyciel prowadzący: Mariola Senyk

Temat: Doskonalenie przewrotu w tył.

Temat zgodny z podstawą programową.

Cele lekcji:

Wiadomości: uczeń zna zasady bezpiecznej pracy w zespole, wie jak można samodzielnie pracować nad swoją sprawnością.

Umiejętności: uczeń potrafi prawidłowo wykonać pozycję skuloną, potrafi prawidłowo wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Usamodzielnianie: uczeń współuczestniczy w organizacji lekcji- współorganizuje stanowiska do ćwiczeń, dba o bezpieczeństwo własne i współćwiczących, świadomie uczestniczy w doskonaleniu swoich umiejętności.

Założenia hospitacyjne:

- uczniowie znają cele lekcji
- nauczyciel stosuje aktywizujące metody na lekcji

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Pomoce: ławeczki gimnastyczne, woreczki, materace, odskocznia, zestaw poprzeczek,

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń	Czas trwania	Uwagi org.- metodyczne
	Część wstępno – przygotowawcza 15 min.		
1. Organizacja lekcji. Rozgrzewka. Zadania ruchowe	Zbiórka. Powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie tematu lekcji i zadań do realizacji. Podanie celu lekcji zrozumiałego dla ucznia: Doskonalimy prawidłowo wykonywać przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego Nacobezu: Uczeń potrafi przyjąć pozycję skuloną i wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego Motywacja do czynnego udziału w lekcji. Zabawa ożywiająca- „Berek inicjator” Trucht po obwodzie koła – na sygnał nauczyciela: krążenia ramion w przód i w tył, skip A, skip C, krok odstawno-	3min. 12 min.	Zbiórka w dwuszeregu. Ustawienie w kole. Wymachy i skłony co trzeci krok.

	<p>dostawny do wewnątrz i na zewnątrz koła, przeplatanka jak wyżej. Marsz z wysokim unoszeniem wyprostowanych nóg, ramiona wyprostowane przed sobą. Skłon tułowia w kierunku nogi wykroczej. Marsz na czworakach o nogach prostych. Marsz dookoła sali. Rzut woreczka do góry i chwyt. Przeskoki obunóż przez woreczek. Przeskoki przez woreczek w przysiadzie. Postawa rozkroczna: skłon do przodu, ramiona z woreczkiem między nogami. Podrzucić woreczek między nogami na plecy. Postawa rozkroczna: położyć woreczek na czole, skłon do tyłu z upuszczeniem woreczka jak najbliżej za siebie. Siad prosty: woreczek położony na stopach. Podrzucić woreczek do góry i chwyt oburącz. Leżenie przodem: wznos tułowia i przekładanie woreczka z lewej ręki do prawej i z prawej do lewej.</p>		<p>Uczniowie pobierają woreczki, zatrzymują się i ustawiają na obwodzie koła.</p>
	Część główna 25 min.		
<p>Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności fizycznej.</p>	<p>I STACJA Przejście równoważne po ławeczce, obrót i powrót, RR w bok, trzymają 2 woreczki.</p> <p>II STACJA Z leżenia przodem na ławeczce podciąganie się przez całą jej długość.</p> <p>III STACJA Przeskok przez poprzeczkę a następnie przejście pod poprzeczką.</p> <p>IV STACJA Przysiad na piątej części skrzyni i przewrót w przód Podanie informacji zwrotnej.</p> <p>V STACJA Doskonalenie przewrotu w tył na równi pochyłej (materac na odskoczni) i na materacu. Podanie informacji zwrotnej.</p>	<p>5min.</p> <p>4 min.</p> <p>4 min</p> <p>4 min</p> <p>4 min</p> <p>4 min</p>	<p>Podział grupy na 5 zespołów, w każdym po 5 ćwiczących. Przygotowanie i rozłożenie sprzętu oraz przyborów. Pokaz, objaśnienie i omówienie poszczególnych zadań.</p> <p>Po zakończeniu ćwiczeń na jednej stacji uczniowie mają za zadanie w ciekawy sposób przemieścić się na następną.</p>
	Część końcowa 5 min.		
<p>Czynności organizacyjno – porządkowe</p>	<p>Każdy zespół sprzęta przyrzady, na których ostatnio ćwiczył.</p>	<p>3 min.</p>	<p>Nauczyciel czuwa nad bezpieczeństwem w czasie odnoszenia</p>

Uspokojenie organizmu.	Uczniowie w siadzie klęcznym RR w górę wdech nosem, następnie skłon japoński i wydech ustami.	1 min.	przyrządów. Ustawienie uczniów -rozsyпка.
Zakończenie zajęć.	Omówienie wykonanych zadań, oceny bardzo dobre dla najlepszych uczniów. Pożegnanie grupy.	1 min.	Uczniowie spokojnie wychodzą do przebieralni.

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego.

Data: 20.05.2010 r.

Klasa V b

Liczba uczniów: 24

Nauczyciel prowadzący: Mariola Senyk

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami rzutu, biegu i skoku.

Temat zgodny z podstawą programową.

Podstawa programowa: Formy ruchu stwarzające możliwość doskonalenia koordynacji wzrokowo- ruchowej oraz wzmacniania kondycji fizycznej.

Założenia hospitacyjne:

-uczniowie znają cele lekcji

-nauczyciel realizuje podstawę programową

Cele operacyjne:

Wiadomości: uczeń zna zasady bezpiecznej pracy w zespole, poznaje zasady nowych gier i zabaw, stosuje zasadę fair play

Umiejętności: uczeń kształtuje swoją sprawność motoryczną: szybkość, celność rzutów, skoczność oraz koordynację poprzez gry i zabawy.

Usamodzielnianie: uczeń współuczestniczy w organizacji lekcji, dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających, świadomie uczestniczy w doskonaleniu swoich umiejętności.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Pomoce: ławeczki gimnastyczne, woreczki, piłki siatkowe, pałeczki sztafetowe, piłki lekarskie.

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń	Czas trwania	Uwagi org.- metodyczne
	Część wstępno – przygotowawcza 15 min.		
1. Organizacja lekcji.	Zbiórka. Powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie tematu lekcji i zadań do realizacji. Podanie celu lekcji zrozumiałego dla ucznia: Poznajemy zasady nowych gier i zabaw oraz zasadę fair play.	3min.	Zbiórka w dwuszeregu.
Rozgrzewka. Zadania ruchowe	Nacobezu: Uczeń zna zasady nowych gier i zabaw, Potrafi zastosować je w praktyce. Zna i stosuje zasadę fair play. Motywacja do czynnego udziału w lekcji. Zabawa ożywiająca- „Skuty piłką wykonuje pajacyki” Rzut woreczka do góry i chwyt.	12 min.	Ustawienie dziewcząt i chłopców w dwóch kołach. Rozdanie każdemu woreczka

	<p>Przeskoki obunóż przez woreczek. Przeskoki przez woreczek w przysiadzie. Postawa rozkroczna: skłon do przodu, ramiona z woreczkiem między nogami. Podrzucić woreczek między nogami na plecy. Postawa rozkroczna: położyć woreczek na czole, skłon do tyłu z upuszczeniem woreczka jak najbliżej za siebie. Siad prosty: woreczek położony na stopach. Podrzucić woreczek do góry i chwyt oburącz. Leżenie przodem: wznos tułowia i przekładanie woreczka z lewej ręki do prawej i z prawej do lewej. Wyznaczmy ławeczką linię środkową. Zawodnicy siedzą z nogami ugiętymi w kolanach, przed każdym leży woreczek. Na sygnał zawodnicy chwytają stopami woreczek i przerzucają go na stronę przeciwnika. Można poruszać się tylko w podporze tyłem. Wygrywa drużyna na boisku której będzie mniej woreczków.</p>		
	Część główna 25 min.		
Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności fizycznej.	<p>Zabawa „Traf w zawodnika znajdującego się w środku koła”.</p> <p>Uczniowie stoją na obwodzie koła i piłką siatkową starają się skuć kolegę znajdującego się w środku koła. Liczy się skucie od pasa w dół. Uczeń który trafił piłką w kolegę zamienia się z nim miejscami. Wygrywa uczeń który najdłużej uniknął skucia.</p> <p>Podanie informacji zwrotnej.</p> <p>Odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym.</p> <p>Podanie informacji zwrotnej.</p> <p>Zorganizowanie zawodów: sztafety wahadłowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> -przekazywanie pałeczek sztafetowych -przenoszenie piłek lekarskich (2kg.) -przetaczanie piłek lekarskich -bieg z woreczkiem na głowie <p>Podanie informacji zwrotnej.</p>	<p>5min.</p> <p>5 min</p> <p>15 min</p>	<p>Ustawienie w kole.</p> <p>Uczniowie liczą ilość odbić dopóki piłka nie spadnie na podłogę</p> <p>Podział uczniów na dwa zespoły.</p>
	Część końcowa 5 min.		
Czynności organizacyjno – porządkowe	Sprzątanie przyborów.	3 min.	Nauczyciel czuwa nad bezpieczeństwem w czasie odnoszenia przyborów.
Uspokojenie organizmu.	Zabawa dzień dobry	1 min.	Ustawienie uczniów w szeregu.

Zakończenie zajęć.	Omówienie celów lekcji. Ocena uczniów. Pożegnanie grupy.	1 min.	Uczniowie spokojnie wychodzą do przebieralni.
--------------------	---	--------	---