

## SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANA FIZYCZNEGO

**Temat: Pokonywanie toru przeszkód.**

Prowadząca: Anna Kusior

Data: 21.02.2014r.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Klasa: IV

Czas: 45'

**Cele lekcji:**

umiejętności : uczeń potrafi organizować bezpieczne miejsce ćwiczeń, uczeń potrafi pokonywać tor przeszkód,

wiedomości: uczeń zna podstawowe zasady budowania toru przeszkód,

postawy: uczeń współpracuje i współdziała w grupie.

Przybory: stojaki, ławeczka gimnastyczna, płotki, materace, kółka hula-hop, opony, szarfy, bramki do unihokeja, 5 kijów do unihokeja, 5 piłek do mini-koszykówki .

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczeń	Czas	Uwagi
	<b>Część wstępna – 14 min.</b>		
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, sprawdzenie obecności i przygotowania uczniów do lekcji. Podanie tematu, celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji.	2'	Ustawienie w szeregu.
Ćwiczenia przygotowujące do wysiłku	Trucht: - podskoki zmienne, - krok odstawno- dostawny, - na sygnał pełny obrót, - na sygnał przysiad. Marsz: - odmachy ramion, - wypady na prawą i lewą nogę.	4'	Trucht na obwodzie koła
Ćwiczenia kształtujące	W staniu: - krążenia głowy w prawą i lewą stronę, - ramiona przodem ugięte, wymach prawej ręki w tył, to samo lewa ręka, - ramiona w przód, wymach prawej nogi i dotknięcie lewej ręki, wymach lewą nogą do prawej ręki, - rozkrok, skłony tułowia w przód z pogłębieniem. W klęku: - klęk podparty, ugięcie ramion i opad tułowia w dół. W siadzie: - z siadu prostego przejście do podporu tyłem. W leżeniu: - leżenie tyłem, równoczesny wznos tułowia i nóg w		Luźna rozsypka

	<p>górze –„syczoryk” - leżenie przodem, ramiona w skrzydełka, wznos tułowia w górę.</p> <p>Podskoki , na sygnał wysoki wyskok w górę.</p>	8'	
	<b>Część główna – 26min.</b>		
Ćwiczenia realizujące cele lekcji	Omówienie zadań i pokaz ćwiczeń na stacjach. Podział na 3 grupy.	2'	Rozłożenie przyborów
	1 grupa: budowanie i pokonywanie toru przeszkód.	8'	
	2 grupa: prowadzenie piłeczki kijem do unihokeja i strzał na bramkę.	8'	
	3 grupa: rzuty do kosza z miejsca i po kozłowaniu.	8'	
	<b>Część końcowa – 5min.</b>		
Ćwiczenie oddechowe	Marsz, wspięcie na palcach, wzniesienie rąk- wdech, opuszczenie ramion, marsz na całych stopach- wydech.	1'	
Ćwiczenie korekcyjne	W staniu na lewej nodze, kreślenie prawą stopą swojego imienia, to samo lewa stopa.	2'	Luźna rozsyпка
Podsumowanie lekcji	Zbiórka w szeregu, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji.	2'	Zebranie sprzętu