

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Zajęcia na Sali gimnastycznej klasy I-II

Temat: Doskonalenie sprawności motorycznej na torze przeszkód.

Zadania szczegółowe- uczeń:

- Bezpiecznie pokona tor ruchu stosując różne formy ruchu.
- Rozwinie zwinność, szybkość, siłę, równowagę, skoczność i wytrzymałość.
- Doskonalenie samokontroli w realizacji zadań.
- Rozwinie koordynację wzrokowo-ruchową.

Tok lekcji	Treść zadania	Czas	Uwagi
Część wstępna	<ul style="list-style-type: none">• Zbórka, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, omówienie tematu zajęć, umotywowanie dzieci.• Zabawa ożywiająca, berek.• Ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe.	10'	
Część główna	<ul style="list-style-type: none">• Przygotowanie toru przeszkód: -płotki, zestaw równoważny, zjeżdżalnia, skrzynia, trampolina, piłka korekcyjna i lekarska 1 kg., wózek, koła hula-hop, niskie przeszkody.• Pokonywanie toru przeszkód przez uczniów. (uczniowie pokonują odległości pod płotkami czworakując lub skacząc skokami zajęczymi, wchodzą na pochyłą równoważnię, przechodzą po równoważni poziomej i ruchomej, przechodzą po drabinkach do zjeżdżalni, zjazd po zjeżdżalni, wejście dowolne na skrzynię, zeskok wgłęb, skoki na trampolinie z obciążeniem, skoki na piłce korekcyjnej, przejazd na wózku w pozycji leżącej przodem, skoki przez hula-hopy jednonóż, skoki przez przeszkody obunóż.)	30'	Forma-indywidualna, strumieniowa. Zwracanie uwagi na bezpieczeństwo, pomoc w razie potrzeby przy przejściu przez ruchomą równoważnię. Można mierzyć indywidualny czas uczniów podczas jednej kolejki.
Część końcowa	<ul style="list-style-type: none">• Ćwiczenie uspokajające- leżenie tyłem.• Zbiórka, omówienie zajęć wyłonienie najlepszych uczniów.	5'	

opracowała i przeprowadziła Małgorzata Witkowska-Wit